

令和2年度 3月 予定献立表

港区立港南小学校

今月のきゅうしょくもくひょう: 1年間の食生活をふりかえろう

こんだてめい						牛乳	あかのなかま (体を作るものになる)	きいろのなかま (主にエネルギーになる)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	ひとこと
日	曜日	主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート						
1	火	ごはん 昆布の佃煮	旬の食材 鯖の西京焼き	からし和え	三つ葉と絹豆腐の かきたま汁		牛乳、昆布、かつお節、 さわら、西京みそ、豆 腐、わかめ、鶏卵	精白米、上白糖、白ごま、 でん粉	干しいたけ、しょうが、キャベ ツ、もやし、小松菜、人参、長 ねぎ、みつば、えのき	さわらは「鯖」と書くように 、香を告げる魚といわれ ています。
2	水	エビクリームライス		ハニーポテトサラダ	旬の食材 菜類		牛乳、鶏肉、えび、チー ズ	精白米、バター、油、薄力粉、 はちみつ、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム 、キャベツ、きゅうり、もやし、 りんご	南森病つがる弘前農産協同 組合から港区の子どもたち へ青森県弘前産のりんごを 寄贈していただきました。
3	木	行事食(ひな祭り・上巳の節句) 五目ちらし寿司			旬の食材 ミックスフルーツ		牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏 卵、のり、豆腐、かまぼ こ、ほたてがし	精白米、上白糖、油、白ごま	人参、干しいたけ、かんぴょう 、れんこん、サヤエンドウ、長 ねぎ、菜の花、みかん缶、パイン 缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ、い ちご、みかん缶液	3月3日はひな祭りです。 「桃の節句」ともいわれ ています。ひな人形、ひし餅 や花を飾って、女の子の健 やかな成長を願う行事で す。
4	金	ごはん	鶏肉の 玉ねぎソースかけ	海苔サラダ	旬の食材 厚揚げと山菜のみそ汁		牛乳、鶏肉、海苔、ミッ クス生揚げ、みそ	精白米、上白糖、三温糖、白 ごま、ごま油	しょうが、レモン果汁、玉ねぎ 、りんご、キャベツ、きゅうり、 人参、とうもろこし、たらこのめ 、きのこと、たけのこ、えのき、 長ねぎ	みそ汁に春の山菜のタラの 芽、ふきのとうを使用し ます。独特の苦みが特徴で す。
7	月	黒砂糖パン	国際食(スウェーデン) ヤンソンさんの の隠し味		紫キャベツとチーズ のサラダ	アートソッパ	牛乳、生クリーム、アン チョビ、チーズ、ベー コン	黒砂糖パン、じゃが芋、バ ター、パン粉、油、三温糖、ひ よこ豆	玉ねぎ、パセリ、紫キャベツ、 キャベツ、人参、きゅうり、セロ リ	「ヤンソンさんの隠し味」は スウェーデン料理です。菜 食主義のヤンソンさんがあ まりにもおいしいそうに隠し 味に負けて食べてしまったこ とからこの名がつけまし た。
8	火	ごはん	飛鳥汁に 切干大根の玉子焼き	ツナサラダ	郷土料理(奈良県) 飛鳥汁		牛乳、鶏肉、鶏卵、ツナ、 豚肉、豆腐、豆乳、みそ	精白米、油、上白糖、ごま油、 こんにゃく、じゃが芋	玉ねぎ、人参、切干大根、干し いたけ、小松菜、キャベツ、き ゅうり、もやし、ごぼう、大根、 長ねぎ	飛鳥汁は奈良県の郷土料理 で、みそ汁に牛乳を加えた 汁物です。
9	水	★ラ・ゴッチャ・トウキョウとのコラボメニュー★ ボロネーゼ			アンチョビサラダ	パンナコッタ	牛乳、輸入牛ばら(脂 身付、生)、生クリーム、 チーズ、アンチョビ、鶏 天	ペンネ、オリーブ油、バ ター、油、上白糖	トマト缶、人参、玉ねぎ、セロリ 、干しいたけ、キャベツ、大根、 きゅうり、ブロッコリー、にん にく、ラズベリー、ブルーベ リー	商店街連携事業です。 「ラ・ゴッチャ・トウキョ ウ」の魅力的なお料理を給 食で再現して提供します。
10	木	ごはん	郷土料理(福岡県) 筑前煮	みそ汁	旬の食材 菜類		牛乳、鶏肉、生揚げ、わ かめ、油揚げ、みそ	精白米、じゃが芋、こんに ゃく、油、上白糖	人参、たけのこ、ごぼう、干し いたけ、さやいんげん、長ねぎ、 キャベツ、えのき、小松菜、せ とか	給食の汁物は出汁をしっ かりとり、「うま味」をき かせることでうま味に仕上 がっています。
11	金	キャロット バターライス	イカの 洋風照り焼き	オニオンドレッシング サラダ	旬の食材 洋風たまごスープ		牛乳、いか、ベーコン、 鶏卵	精白米、バター、油、でん粉、 油、はちみつ、三温糖、レン ズ豆	人参、にんにく、キャベツ、き ゅうり、小松菜、玉ねぎ、しめ じ	にんじんにビタミンAが たくさん含まれています。
14	月	郷土料理(高知県) こうし飯	生たつぷり 肉団子スープ	茶碗蒸し	旬の食材 菜類		牛乳、ちりめんじゃこ、 のり、豚肉、鶏卵、かま ぼこ	精白米、上白糖、でん粉、緑 豆春雨、ごま油、醤油	大根干し、漬物、長ねぎ、しょう が、人参、白菜、小松菜、みつ ば、デコ ボン	「こうし飯」は高知県の郷 土料理で、海苔やたくあん、 シラスなどを混ぜ込んだ ごはんです。
15	火	ごはん	ミックスフライ (エビ・ししゃも)	コールスローサラダ	旬の食材 根菜類		牛乳、ししゃも、えび、 鶏卵、油揚げ	精白米、薄力粉、パン粉、油、 油、三温糖、じゃが芋、こんに ゃく	キャベツ、人参、きゅうり、も やし、とうもろこし、玉ねぎ、 ごぼう、長ねぎ	おちやわんにごはん粒を残 さないよう、ぎれいに食べ ましょう。
16	水	タンメン	ジャンボ餃子	おかしなおかしな生卵			牛乳、豚肉、なると、さ つま揚げ、大豆、鶏天	中華麺、油、ごま油、でん粉、 ぎょうざの皮、薄力粉、油、 上白糖	人参、キャベツ、長ねぎ、干し いたけ、しょうが、小松菜、ら、 玉ねぎ、にんにく、りんご、 ジュース、あんず缶	おかしなおかしな生卵はリン ゴジュースとあんずで作 るデザートです。
17	木	国際食(フィンランド) グリラットゥロヒ	ベルナムオーシ	シスコンマカラケイト			牛乳、さけ、サワーク リーム、生クリーム、ウ インナー	胚芽パン、バター、米粉、 じゃが芋、えんどう	玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ	グリラットゥロヒは鮭の オープン焼きで、サワーク リームを使ったソースで食 べるのが特徴です。
18	金	ごはん	和牛ランプのステーキ オニオンソースかけ	小松菜のソテー	旬の食材 みそ汁	ジョア	ジョア、牛肉、豆腐、 わかめ、みそ	精白米、油、上白糖、オリ ブ油	レモン果汁、玉ねぎ、りんご、 にんにく、小松菜、人参、 とうもろこし、長ねぎ、なめ こ	食事は「主食」「主菜」 「副菜」の3つをそろえて 食べると栄養のバランスが 整いやすくなります。
22	月	ポークカレーライス	旬の食材 スナッPEndウと いかのサラダ	菜類			牛乳、鶏肉、チーズ、 いか	精白米、じゃが芋、レンズ 豆、油、バター、薄力粉、は ちみつ、上白糖	玉ねぎ、人参、しょうが、にん にく、スナッPEndウ、キャ ベツ、ピーマン、きゅうり、い ちご	スナッPEndウはさやご と食べられる野菜です。甘 みがあり、パリッとした食 感が楽しめます。
23	火	★卒業・進級おめでとうメニュー★ から揚げの レモン風味			ごま和え	お祝いすまし汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 わかめ、かまぼこ、なると	精白米、もち米、小豆、黒 ごま、でん粉、油、三温糖、上 白糖	しょうが、にんにく、レモン果 汁、キャベツ、小松菜、もやし、 人参、長ねぎ	今年度最後の給食です。食 事は丈夫な体を作るため にとても大切です。パ ランスのこれた食事をして健康 で元気な体になっ てほしいと願っています。

平均のエネルギー 606 kcal

平均のたんぱく質 24.4 g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承ください。

＜給食費のお知らせ＞
給食費の納入にご協力いただきありがとうございました。
来年度も口座振替日前日までに登録口座にご準備をよろしくお願いいたします。