

# 3月の給食予定献立表

※食品名は主なものをしてしています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

いちかわしりつふたまたしょうがっこう  
市川市立二俣小学校



## 【今月の給食目標】

## 自分の食事をふいかえろう



栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 626 kcal	650 kcal
たんぱく質 23.3 g	27.0 g
脂質 20.8 g	19.6 g
食塩相当量 2.1 g	2.0 g

## 3月11日は防災の日です

今から10年前の2011年3月11日午後2時46分、東日本大震災は発生しました。小学生の中には、まだ生まれていなかった人もいますね。先日東北地方を中心に起きた大きな地震も、10年前の震災の余震です。当時は、震災の影響で多くの方が亡くなりました。また、交通機関や農地、漁業などに大きな影響が出て、各地で食材や生活用品が手に入らないなどの非常事態が起きました。たくさんの方々が食材集めにかけ回りました。また、被災地のために物資を送った人たちもいました。

温かい十分な食事ができるのは、とても幸せなことです。もしも電気やガスが止まったら、給食室では炊飯器がつかえず、ご飯が炊けません。食材を保存する冷蔵庫もつかえず、肉や魚、牛乳を出せなくなります。

3月11日は、そのような大きな災害の場合に食べられる非常食や、炊き出しを再現した献立を提供します。毎日温かい給食が食べられることに感謝をしていただきます。



## 給食の人気レシピ紹介♪



### じゃが芋のシャキシャキサラダ



【材料 3~4人分】

じゃがいも	150g(中1個)	ドレッシング	
人参	30g(1/4本)	サラダ油	大さじ2
スナップエンドウ	20g(2~3本)	酢	大さじ1
ツナ缶	1缶	塩	小さじ1/2
ひじき水煮	15g	こしょう	少々
		砂糖	大さじ1
		玉ねぎすりおろし	小さじ1
		レモン汁	小さじ1

- ①ドレッシングは合わせてよく混ぜる。(レンジ等で加熱すると柔らかくなります)
- ②じゃがいもは2mmくらいの千切りにして、沸かしたお湯に入れさっとゆでる。
- ③シャキシャキが残るくらいでざるにとり、火が入りすぎないように流水にさらす。
- ④人参も千切りにしてゆでる。
- ⑤スナップエンドウは筋を取り、塩を少し加えたお湯で色よくゆでる。
- ⑥水切りした材料をすべて合わせてドレッシングを和える。



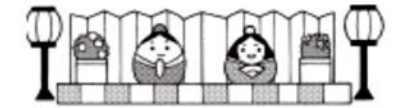
日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
1	月	○	むぎごはん(大) 豆入りキーマカレー(大) 焼肉サラダ(小) 牛乳プリン	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g	キーマカレーは、ひき肉を使ったカレーのことを言います。おなかの調子を整えてくれる食物せんいが多い、大豆も入っています。
2	火	○	むぎごはん(大) 切干大根の春巻き(小) ブルコギ(韓国風すき焼き)(小) 中華風たまごスープ(わ)	ぶたにく めかぶわかめ みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら はるまきのかわ さとう でんぶん こむぎこ ごま ごまあぶら マロニー	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく りんご もやし あかピーマン きりぼしだいこん たら ほししいたけ たけのこ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g	ブルコギは、肉や野菜を甘辛く炒めた韓国の料理です。ご飯がすすむ味付けは、すりおろしりんごがかくし味です。
3	水	○	ひなまつりメニュー 五目ちらしずし(大) さばのたつたあげ(小) ごま和え(小) すまし汁(わ)	たまご さば わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ねりごま ごま	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん こまつな ねぎ ゆず	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g	今日は桃の節句>、おひなまつりの行事食です。ちらしずしは、お祝いごとに家庭でも作られる日本の伝統的な料理です。
4	木	○	ごはん(大) 焼きししゃも(小) くきわかめの納豆和え(小) 厚揚げとやさいのうま煮(わ) りんご	ししゃも なつとう なまあげ くきわかめ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん	ほうれんそう キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ りんご	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	ししゃもは骨ごと食べられる小魚で、骨や歯の成長だけでなく、心の健康にも役立つカルシウムをとることが出来ます。よくかんで食べましょう。
5	金	○	ソース焼きそば(大) めかぶと水菜のかきたま汁(わ) かぼちゃの揚げぎょうざ(小)	ぶたにく いか あおのり とうふ めかぶわかめ たまご ひよこまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごま ぎょうざのかわ こむぎこ	にんじん もやし みずな たけのこ しょうが キャベツ えのきたけ かぼちゃ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	かきたま汁には、わかめの茎に近い部分を細かくしためかぶが入っています。めかぶはミネラルや食物繊維が豊富で、体やおなかの調子を整える働きがあります。
8	月	○	キャラットライス(大) ハッシュドポーク(大) ひじきのマリネ(小)	ぶたにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら はちみつ こむぎこ さとう オリブオイル	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし レモン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g	ハッシュドポークは、薄切りにした肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。人参の甘みが美味しいキャラットライスにかけていただきます。
9	火	○	山菜おこわ(大) 鮭のピリッドジャン(小) おかか和え(小) 根菜けんちん汁(わ)	あぶらあげ さけ とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら さといも ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ ほししいたけ さんさい しょうが にんにく ねぎ みつば だいこん ごぼう にんじん こまつな	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.6 g	山菜おこわには、わらびやたけのこなどの春の山菜が入っています。春の日差しを浴びて 芽に地面から顔を出した山菜を見ると、春の喜びが感じられます。
10	水	○	スパゲティ アマトリチャーナ(大) じゃがいものシャキシャキサラダ(わ) おからのチョコチップケーキ(小)	ベーコン だいず ツナ ひじき おから たまご こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ じゃがいも あぶら さとう しょうしんこ こむぎこ オリブオイル バター チョコレート	たまねぎ にんじん にんにく とうがらし トマト きゅうり レモン	エネルギー 740 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.5 g	アマトリチャーナはトマトを使ったパスタソースの一種で、イタリアのラツィオ州の伝統料理です。チョコチップケーキには、大豆乳を絞ったときに残る「おから」も使っています。
11	木	○	防災の日メニュー ひじきごはん(大) ツナと切干大根のナムル(小) すいとん汁(わ) かんパン	とりにく ひじき だいず しらたき ごまあぶら あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しらたき ごまあぶら こむぎこ しらたまご かんパン ごま	にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう きりぼしだいこん ごぼう だいこん ねぎ はくさい ほししいたけ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	今日は防災の日です。電気やガスが止まってしまつと、冷蔵庫や調理器具が使えません。今日は火を起こして作られる汁物や、常温で保存ができる食品を使った給食です。
12	金	○	むぎごはん(大) ぶた肉とレバーのから揚げチップス(小) 芋煮和え(小) じゃがいもの味噌汁(わ)	ぶたにく ぶたレバー ハム たまご みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん はくりきこ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり ほうれんそう しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん えのきたけ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g	レバーは血を作るもとになる鉄分が豊富です。から揚げにしてケチャップを味にすることで、食べやすく工夫しています。
15	月	○	卒業祝いメニュー お赤飯(大) 鶏のから揚げ(小) おひたし(小) 紅白すまし汁(わ) クランベリーナデココゼリー	ささげ とりにく はんぺん わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま でんぶん こむぎこ あぶら さとう ナタ・デ・ココ	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ しょうが にんにく ねぎ こまつな たけのこ クランベリージュース	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g	今日は、二俣小の6年生にむけたお祝い給食です。お祝いごとに食べられるお赤飯や、縁起の良い紅白すまし汁です。

## ひなまつり

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流す)が結びついた行事です。

ひなまつりの行事食には、ちらしずしやまぐりのお吸い物などがあります。



## ご卒業 おめでとうございます

春は旅立ちの季節です。卒業式では友達や先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れはさびしいですが、新しい出会いも待っています。卒業などの特別な日に食べられるものに「お赤飯」があります。古代より赤は邪気を払う力があると言われていました。そのため、慶事に赤飯が出されるようになったのです。

