



# 3月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																												
<p>☆3月給食目標☆ 「マナーを守って 楽しく食べよう」</p>	<p>1日</p> <p>☆醤油ラーメン</p> <p>☆かぶときゅうりのピリ辛漬け</p> <p>☆スイートポテト</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>2日</p> <p>とり肉と野菜の甘辛丼</p> <p>キャベツの味噌汁</p> <p>☆菓物(りんご)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>3日</p> <p>春のちらし寿司</p> <p>ほうれん草の煮びたし</p> <p>こはく 紅白あられのすまし汁</p> <p>はくとう ☆白桃ゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ひな祭り</p>	<p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>さけの西京焼き【京都府】</p> <p>ごま酢和え</p> <p>とり肉と野菜の味噌汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>																												
	<p>今日の献立は全て6年生のリクエストメニューです。今のクラスで食べる給食は、今月で最後です。3月も楽しく残さず食べてください♪</p>	<p>今日のりんごは、青森県つがる弘前農産協同組合から「おいしいりんご」を食べて元気に過ごしてほしいとの思いを込めて寄贈されました。</p>	<p>3月3日は上巳の節句や桃の節句とも呼ばれます。元々は、女の子のお祭りではなく、春を祝い、無病息災を願う厄払いの行事でした。</p>	<p>京都の白味噌は「西京味噌」と呼ばれています。西京味噌は米麹をふんだんに使った甘口の味噌です。</p>																												
7日	8日	9日	10日	11日																												
<p>マーボー豆腐丼</p> <p>☆パリパリサラダ</p> <p>☆フルーツポンチ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>誕生日給食 ミンチの日</p>	<p>ごはん</p> <p>金華さばの香味焼き</p> <p>うらかみ 浦上そば【長崎県】</p> <p>だいこん 大根の味噌汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの日</p>	<p>チキンのトマトソースライス</p> <p>コーンサラダ</p> <p>☆菓物(デコボン)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>☆揚げパン(きな粉・ココア)</p> <p>☆わんたんスープ</p> <p>ツナの中華ごまサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>とりそばろごはん</p> <p>☆肉じゃが</p> <p>きまわかめ 茎わかめの味噌汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>																												
<p>3月7日は語呂合わせでミンチの日です。ミンチは細かく切り刻むという意味でひき肉のことです。マーボー豆腐に豚ひき肉を使います。</p>	<p>金華さばは宮城県石巻市にある金華山沖で漁獲され、石巻港に氷揚げされた旬の大型のさばのことです。希少価値の高いブランドさばです。</p>	<p>デコボンは不知火とも呼ばれます。不知火の中でも、糖度13.0度以上などの基準をクリアしたものがデコボンと名付けられます。</p>	<p>日本で揚げパンと言えば甘い菓子パンですね。中国の揚げパンは、パンを揚げて味をつけず、おかゆやスープに浸して食べるそうです。</p>	<p>今日は今年度最後のラッキーアイテムの日です！量型とハート型の人参がクラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪</p>																												
14日	15日	16日	17日	18日																												
<p>☆わかめごはん</p> <p>にらの玉子焼き</p> <p>おかか和え</p> <p>あぶらあ 油揚げの味噌汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>☆ジャンボ揚げぎょうざ</p> <p>☆磯和え</p> <p>たらじゃっぱ汁【青森県】</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>もぶりごはん【広島県】</p> <p>ししゃもの塩焼き</p> <p>豚汁</p> <p>☆菓物(はるか)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>「ラゴッチャ東京」ポロネーゼ</p> <p>アンチョビサラダ</p> <p>たまご 玉子スープ</p> <p>☆菓物【デコボン】</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>商店街 コラボ メニュー</p>	<p>ごはん</p> <p>銀だらの照り焼き</p> <p>やさい 野菜のごま和え</p> <p>さつま芋の味噌汁</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>食育の日(19日)</p>																												
<p>にらやねぎに多い「アリシン」という成分と、卵や肉に多い「ビタミンB1」を一緒に食べると、疲れをとってくれる効果があります。</p>	<p>じゃっぱとは、青森の方言で「大雑把」のことで雑にまとめたという意味です。魚の身だけでなく、あらや骨も一緒に煮込んだ汁です。</p>	<p>色んな食材をご飯に混ぜることを、広島方言で「もぐらせる」ということから、「もぐりごはん」または「もぶりごはん」と呼ばれます。</p>	<p>ラゴッチャ東京は、港区白金台のイタリアンレストランです。そのシェフからレシピを教してもらい、レストランの味を給食に出します。</p>	<p>銀だらはたらと付いていますが、たらの中間ではなくカサゴの中間で、たらに似て色合いが銀色であるため名前がついたそうです。</p>																												
21日	22日	23日	24日	25日																												
<p>春分の日</p>	<p>☆カレーライス</p> <p>☆クルトンサラダ</p> <p>☆菓物(いちご)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>お赤飯</p> <p>☆とりのから揚げ</p> <p>☆ごま味噌和え</p> <p>☆お祝いすまし汁</p> <p>☆ジョア(ストロベリー)</p>	<p>卒業式</p>	<p>修了式</p>																												
<p>赤坂小のカレーライスは、玉ねぎをじっくり炒め、香ばしいルーを作り、調味料やスパイスを組み合わせよく煮込んで作っています。</p>	<p>今日は6年生の卒業を祝って、おめでたい時に食べるお赤飯と、「祝」と書かれたなるとのすまし汁です。ご卒業おめでとうございます！</p>	<p>卒業お祝い給食</p>	<p>卒業式</p>	<p>修了式</p>																												
<p>☆6年生リクエスト給食☆</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>主食</th> <th>主菜</th> <th>副菜</th> <th>デザート</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位 揚げパン 19票</td> <td>1位 ジャンボぎょうざ 37票</td> <td>1位 パリパリサラダ 35票</td> <td>1位 フルーツポンチ 22票</td> </tr> <tr> <td>2位 ラーメン 15票</td> <td>2位 から揚げ 11票</td> <td>2位 磯和え 10票</td> <td>(サイダーポンチ含む)</td> </tr> <tr> <td>3位 うどん 15票</td> <td>3位 グラタン 9票</td> <td>3位 きんぴら 9票</td> <td>2位 ゼリー 16票</td> </tr> <tr> <td>4位 カレーライス 12票</td> <td>4位 シチュー 8票</td> <td>4位 漬物 7票</td> <td>3位 ケーキ 14票</td> </tr> <tr> <td>5位 わかめごはん 8票</td> <td>5位 ハンバーグ 7票</td> <td>5位 クルトンサラダ 5票</td> <td>4位 スイートポテト 12票</td> </tr> <tr> <td>その他: ガーリックトースト、ご飯、スパゲッティ、キムタクご飯、チャーハン、チキンライス、グラタンパン、ピザトーストなど</td> <td>その他: とりの照り焼き、くじらの竜田揚げ、肉じゃが、玉子スープ、わんたんスープ、筑前煮など</td> <td>その他: 海藻サラダ、ごま和え、大豆とさつま芋の甘辛揚げ、すまし汁、かきたま汁、ハニーサラダ、フライドポテトサラダなど</td> <td>その他: みたらし団子、ヨーグルト、菓物(りんご、みかん、いちご、メロン)、プリンなど</td> </tr> </tbody> </table>					主食	主菜	副菜	デザート	1位 揚げパン 19票	1位 ジャンボぎょうざ 37票	1位 パリパリサラダ 35票	1位 フルーツポンチ 22票	2位 ラーメン 15票	2位 から揚げ 11票	2位 磯和え 10票	(サイダーポンチ含む)	3位 うどん 15票	3位 グラタン 9票	3位 きんぴら 9票	2位 ゼリー 16票	4位 カレーライス 12票	4位 シチュー 8票	4位 漬物 7票	3位 ケーキ 14票	5位 わかめごはん 8票	5位 ハンバーグ 7票	5位 クルトンサラダ 5票	4位 スイートポテト 12票	その他: ガーリックトースト、ご飯、スパゲッティ、キムタクご飯、チャーハン、チキンライス、グラタンパン、ピザトーストなど	その他: とりの照り焼き、くじらの竜田揚げ、肉じゃが、玉子スープ、わんたんスープ、筑前煮など	その他: 海藻サラダ、ごま和え、大豆とさつま芋の甘辛揚げ、すまし汁、かきたま汁、ハニーサラダ、フライドポテトサラダなど	その他: みたらし団子、ヨーグルト、菓物(りんご、みかん、いちご、メロン)、プリンなど
主食	主菜	副菜	デザート																													
1位 揚げパン 19票	1位 ジャンボぎょうざ 37票	1位 パリパリサラダ 35票	1位 フルーツポンチ 22票																													
2位 ラーメン 15票	2位 から揚げ 11票	2位 磯和え 10票	(サイダーポンチ含む)																													
3位 うどん 15票	3位 グラタン 9票	3位 きんぴら 9票	2位 ゼリー 16票																													
4位 カレーライス 12票	4位 シチュー 8票	4位 漬物 7票	3位 ケーキ 14票																													
5位 わかめごはん 8票	5位 ハンバーグ 7票	5位 クルトンサラダ 5票	4位 スイートポテト 12票																													
その他: ガーリックトースト、ご飯、スパゲッティ、キムタクご飯、チャーハン、チキンライス、グラタンパン、ピザトーストなど	その他: とりの照り焼き、くじらの竜田揚げ、肉じゃが、玉子スープ、わんたんスープ、筑前煮など	その他: 海藻サラダ、ごま和え、大豆とさつま芋の甘辛揚げ、すまし汁、かきたま汁、ハニーサラダ、フライドポテトサラダなど	その他: みたらし団子、ヨーグルト、菓物(りんご、みかん、いちご、メロン)、プリンなど																													

## 3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかに、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

### 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

**おこしもん**  
(愛知県)

**いがまんじゅう**  
(愛知県西三河地域)

**ひちぎり**  
(京都府)

**おいり**  
(鳥取県)

**からすみ**  
(岐阜県)

**くしろもち**  
(山形県)

**金花糖**  
(石川県金沢市)

**うずまきもち**  
(香川県)