



# 3月 給食献立表



令和4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                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="183 384 511 617" data-label="Text"> <p>☆3月給食目標☆<br/>「マナーを守って<br/>楽しく食べよう」</p> </div> <div data-bbox="540 466 801 686" data-label="Image"> </div> |     |                                                                                  |                                                        |                                                                  |
|                                                                                                                                                                  |     | 1日                                                                               | 2日                                                     | 3日                                                               |
|                                                                                                                                                                  |     | ご飯<br>さけ さいきょうや<br>鮭の西京焼き<br>ごま酢和え<br>はくさい とろふ みそしる<br>白菜と豆腐の味噌汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ☆ねぎ塩豚丼<br>じゃが芋の味噌汁<br>くだもの<br>果物（デコボン）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | はる<br>春のちらし寿司<br>こうはく<br>紅白あられのすまし汁<br>☆白桃ゼリー<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳    |
|                                                                                                                                                                  |     | 京都で食べられている白味噌は、「西京味噌」という種類の味噌です。西京味噌は、米麹をたくさん使っていて、甘口なのが特徴です。                    |                                                        | 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だけがデコボンと名付けられます。 |
| ひな祭り                                                                                                                                                             |     |                                                                                  |                                                        |                                                                  |

| 6日                                                                      | 7日                                                                          | 8日                                                                           | 9日                                                    | 10日                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ☆揚げパン（きなこ・ココア）<br>わんたんスープ<br>☆ツナの中華ごまサラダ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳                | ご飯<br>☆ジャンボ揚げぎょうざ<br>かいそう<br>☆海藻サラダ<br>とうふ ちゅうか<br>豆腐の中華スープ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ご飯<br>きば こうみや<br>鯖の香味焼き<br>☆じゃが芋のきんぴら<br>だいじん みそしる<br>大根の味噌汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ☆チキンカレーライス<br>☆シーザーサラダ<br>☆果物（清見オレンジ）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | とりそぼろごはん<br>☆肉じゃが<br>くらげ<br>茎わかめの味噌汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 |
| ミンチの日                                                                   |                                                                             | さばの日                                                                         |                                                       | ラッキーアイテム                                             |
| 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。           |                                                                             |                                                                              |                                                       |                                                      |
| 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、ひき肉のことを指します。今日は、ひき肉を使って餃子を作りました。 |                                                                             |                                                                              |                                                       |                                                      |
| 3月8日は、語呂合わせで「鯖の日」です。鯖には、頭の働きを良くする「DHA」が豊富に含まれています。                      |                                                                             |                                                                              |                                                       |                                                      |
| 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ることで煮込んで作っています。          |                                                                             |                                                                              |                                                       |                                                      |
| 今年度最後のラッキーアイテムの日です！星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♪              |                                                                             |                                                                              |                                                       |                                                      |

| 13日                                                                    | 14日                                                   | 15日                                           | 16日                                                         | 17日                                                   |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ☆わかめごはん<br>☆おから入り玉子焼き<br>おかか和え<br>とうにゅう みそしる<br>豆乳の味噌汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | もぶりごはん【広島県】<br>ししゃもの塩焼き<br>とんじる<br>豚汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | マーボー丼<br>☆パリパリサラダ<br>☆フルーツポンチ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ☆スパゲッティマトソース<br>☆バジルドレッシングサラダ<br>☆果物（いちご2個）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ご飯<br>たらの照り焼き<br>おろしポン酢和え<br>さつま芋の味噌汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 |
| 誕生日給食                                                                  |                                                       |                                               |                                                             |                                                       |
| おからは、大豆から豆乳を絞った後の残りの部分です。おなかの中をきれいに掃除してくれる「食物繊維」が豊富に含まれています。           |                                                       |                                               |                                                             |                                                       |
| ご飯に具を混ぜることを、広島の方で「もぐらせる」と言うそうです。そのため、混ぜごはんは「もぐりごはん」または「もぶりごはん」と呼ばれます。  |                                                       |                                               |                                                             |                                                       |
| 3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆今月は、6年生のリクエストアンケートでも大人気だった、フルーツポンチでお祝いします。   |                                                       |                                               |                                                             |                                                       |
| イタリアの麺料理をまとめて、「パスタ」と呼びます。みなさんも良く知っているスパゲッティやマカロニは、パスタの種類のひとつです。        |                                                       |                                               |                                                             |                                                       |
| 給食の味噌汁は、かつお節でだしをとっています。かつお節からとっただし汁には、「イノシン酸」と呼ばれるうまみ成分が含まれています。       |                                                       |                                               |                                                             |                                                       |

| 20日                                                                    | 21日                                                                                                                                      | 22日 | 23日                                                                                                                                         | 24日 |                                                                                                                                             |  |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| さけ わふう<br>鮭の和風ピラフ<br>コーンクリームスープ<br>☆おかしな焼き芋<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳            | <div data-bbox="511 1618 801 1756" data-label="Text"> <h2>春分の日</h2> </div> <div data-bbox="550 1783 763 1920" data-label="Image"> </div> |     | <div data-bbox="1188 1618 1477 1756" data-label="Text"> <h2>卒業式</h2> </div> <div data-bbox="1226 1783 1439 1920" data-label="Image"> </div> |     | <div data-bbox="1516 1618 1806 1756" data-label="Text"> <h2>修了式</h2> </div> <div data-bbox="1555 1783 1767 1920" data-label="Image"> </div> |  |
| おからは、大豆から豆乳を絞った後の残りの部分です。おなかの中をきれいに掃除してくれる「食物繊維」が豊富に含まれています。           |                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                             |  |
| ご飯に具を混ぜることを、広島の方で「もぐらせる」と言うそうです。そのため、混ぜごはんは「もぐりごはん」または「もぶりごはん」と呼ばれます。  |                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                             |  |
| 3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆今月は、6年生のリクエストアンケートでも大人気だった、フルーツポンチでお祝いします。   |                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                             |  |
| イタリアの麺料理をまとめて、「パスタ」と呼びます。みなさんも良く知っているスパゲッティやマカロニは、パスタの種類のひとつです。        |                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                             |  |
| 給食の味噌汁は、かつお節でだしをとっています。かつお節からとっただし汁には、「イノシン酸」と呼ばれるうまみ成分が含まれています。       |                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                             |  |
| 焼き芋に見立てたスイートポテト「おかしな焼き芋」は、6年生のリクエストアンケートだけでなく、給食ポストにも、たくさんリクエストが届きました。 |                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                             |  |

| リクエスト献立                                                                                                                                                                                               | ☆アンケート結果☆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                                            |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|----|------|-------------|-----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------|------------|-------------|------------|--------------------|---------------|------|------|------|-----------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|
| <div data-bbox="212 1948 396 2044" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="222 2044 386 2126" data-label="Image"> </div> <p>6年生の卒業をお祝いして、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。献立表の☆印のメニューが6年生のリクエストです。お楽しみに♪</p> | <div data-bbox="869 1948 1101 1989" data-label="Section-Header"> <h3>☆アンケート結果☆</h3> </div> <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 ラーメン 20票</td> <td>1位 ジャンボぎょうざ 22票</td> <td>1位 パリパリサラダ 49票</td> <td>1位 フルーツポンチ 33票</td> </tr> <tr> <td>2位 揚げパン 19票</td> <td>2位 から揚げ 12票</td> <td>2位 きんぴら 9票</td> <td>(サイダーポンチ含む)</td> </tr> <tr> <td>3位 カレーライス 14票</td> <td>3位 肉じゃが 13票</td> <td>3位 クルトンサラダ 5票</td> <td>2位 ケーキ 12票</td> </tr> <tr> <td>4位 トースト 10票</td> <td>4位 グラタン 8票</td> <td>4位 バジルドレッシングサラダ 2票</td> <td>3位 スイートポテト 8票</td> </tr> <tr> <td>☆その他</td> <td>☆その他</td> <td>☆その他</td> <td>4位 ゼリー 7票</td> </tr> <tr> <td>わかめごはん、スパゲティ、うどん、親子丼、ねぎ塩豚丼、ヒピンバ など</td> <td>ハンバーグ、鶏の照り焼き、くじらの竜田揚げ、玉子焼き など</td> <td>ツナサラダ、海藻サラダ、梅和え、磯和え など</td> <td>☆その他<br/>みたらし団子、チョコバナナ、果物（メロン、みかん）、冷凍みかん など</td> </tr> </tbody> </table> | 主食                     | 主菜                                         | 副菜 | デザート | 1位 ラーメン 20票 | 1位 ジャンボぎょうざ 22票 | 1位 パリパリサラダ 49票 | 1位 フルーツポンチ 33票 | 2位 揚げパン 19票 | 2位 から揚げ 12票 | 2位 きんぴら 9票 | (サイダーポンチ含む) | 3位 カレーライス 14票 | 3位 肉じゃが 13票 | 3位 クルトンサラダ 5票 | 2位 ケーキ 12票 | 4位 トースト 10票 | 4位 グラタン 8票 | 4位 バジルドレッシングサラダ 2票 | 3位 スイートポテト 8票 | ☆その他 | ☆その他 | ☆その他 | 4位 ゼリー 7票 | わかめごはん、スパゲティ、うどん、親子丼、ねぎ塩豚丼、ヒピンバ など | ハンバーグ、鶏の照り焼き、くじらの竜田揚げ、玉子焼き など | ツナサラダ、海藻サラダ、梅和え、磯和え など | ☆その他<br>みたらし団子、チョコバナナ、果物（メロン、みかん）、冷凍みかん など |
| 主食                                                                                                                                                                                                    | 主菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 副菜                     | デザート                                       |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |
| 1位 ラーメン 20票                                                                                                                                                                                           | 1位 ジャンボぎょうざ 22票                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1位 パリパリサラダ 49票         | 1位 フルーツポンチ 33票                             |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |
| 2位 揚げパン 19票                                                                                                                                                                                           | 2位 から揚げ 12票                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2位 きんぴら 9票             | (サイダーポンチ含む)                                |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |
| 3位 カレーライス 14票                                                                                                                                                                                         | 3位 肉じゃが 13票                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3位 クルトンサラダ 5票          | 2位 ケーキ 12票                                 |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |
| 4位 トースト 10票                                                                                                                                                                                           | 4位 グラタン 8票                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4位 バジルドレッシングサラダ 2票     | 3位 スイートポテト 8票                              |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |
| ☆その他                                                                                                                                                                                                  | ☆その他                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ☆その他                   | 4位 ゼリー 7票                                  |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |
| わかめごはん、スパゲティ、うどん、親子丼、ねぎ塩豚丼、ヒピンバ など                                                                                                                                                                    | ハンバーグ、鶏の照り焼き、くじらの竜田揚げ、玉子焼き など                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ツナサラダ、海藻サラダ、梅和え、磯和え など | ☆その他<br>みたらし団子、チョコバナナ、果物（メロン、みかん）、冷凍みかん など |    |      |             |                 |                |                |             |             |            |             |               |             |               |            |             |            |                    |               |      |      |      |           |                                    |                               |                        |                                            |

## 3月3日 ひな祭り

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いの「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。