

3月



こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
1水	ごはん		米			今年度最後の給食目標は「給食について反省しよう」です。はしを上手に使える、良い姿勢で食事ができる、配膳が上手になった、苦手なものも食べる努力をしたなど、給食をとおしてできるようになったことがたくさんあります。また、給食の時間を振り返り、もう少し頑張ってみようと思うことを考えながら、1年間の反省をしましょう。
	きびなごのからあげ		上新粉、でん粉、油	きびなご	しょうが	
	ちゅうかうごんぐに中華風五目煮		でん粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵、豆腐	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、しいたけ、しょうが	
	はるなめ春雨サラダ		春雨、油、砂糖		にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
2木	おめでたいごはん	オレンジジュース	米	まだい	しょうが、あさつき	「おめでたい」から「たいはお祝いに使われる魚です。」
	あじフライ		小麦粉、パン粉、油	あじ、たまご		
	とんじる豚汁		じゃがいも、こんにやく	豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	
	ほうれん草のあえもの		砂糖		ほうれんそう、もやし	
3金	ちらし寿司		米、砂糖	油揚げ、きざみのり	にんじん、れんこん、しいたけ、かんぴょう	2日は6年生を送る会です。進級と進学のお祝いでたいめしを作ります。さなぎからちょうへと成長したように、アジフライはちょうちょうの形をしたフライにします。
	さわらの西京焼き			さわら、西京みそ	しょうが	
	わかたけじる若竹汁			鶏肉、わかめ、豆腐	たけのこ、ながねぎ、えのきたけ	
	かおりあえ		砂糖		ゆかり粉、だいこん、キャベツ	
6月	ごはん		米			3日は桃の節句です。給食室からちらし寿司を提供します。
	チリピーンズ		油、じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉、大豆、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶	
	ナッツサラダ		アーモンド、油		ホールコーン、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ	
	くだもの果物(オレンジ)				オレンジ	
7火	メキシカンライス	ジョア	米、油	豚肉、むき枝豆	たまねぎ、ホールコーン	7日は6年生はお祝い給食で別メニューになります。
	さけ鮭のレモンソースかけ		でん粉、油、砂糖	さけ	レモン、にんじん、たまねぎ、パセリ	
	ポテトスープ		じゃがいも	ベーコン	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ	
	チャーハン		米、油	焼き豚	ながねぎ、にんじん	
8水	豚レバーのかりんあげ		でん粉、油、砂糖	豚レバー	しょうが	耳をすますとうぐいすの鳴き声が聞こえる季節です。青大豆を粉にしたきれいなうぐいす色のきなこの揚げパンは3月の学校給食の定番メニューです。
	あなな青菜スープ		ごま油	豚肉、豆腐	チンゲン菜、ながねぎ、もやし、しいたけ	
	ちゅうか中華サラダ		油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	うぐいすあげパン		ミルクパン、油、砂糖	うぐいす粉		
9木	お手軽ワンタンスープ		ワンタンの皮、油、ごま油	豚肉、豆腐	はくさい、ながねぎ、もやし、にんじん、チンゲン菜	3月11日で東日本大震災から12年がたちます。震災からの復興もまだまだ課題が残っています。東北の郷土料理で応援しましょう。
	かいそう海藻サラダ		サラダこんにやく、油	ツナ、海藻ミックス	きゅうり、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ	
	あじ味噌ふかし(岩手郷土料理)		米、もち米、アルファ米	鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、ほんしめじ、いんげん	
	まめ豆あじ丸ごとあげ		でん粉、油	豆あじ		
10金	せんべい汁(あおもりきんりくく宮城三陸産のわかめあえ)		かやきせんべい、こんにやく		ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	給食クイズです。じゃんぽぎょうざの皮の直径は何センチでしょうか？答えは下にあります。
			サラダこんにやく、ごま油	わかめ	もやし、きゅうり	
	わかめご飯		米	わかめ		
	ジャンぽぎょうざ		ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油	豚肉	にら、ながねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	
13月	ちゅうか中華スープ		油	鶏肉	えのきたけ、きくらげ、チンゲン菜、ながねぎ、たけのこ	ホワイトデーのデザートは昨年好評だったふわふわオレンジケーキです。
	青菜のあえもの		ごま油		こまつな、もやし、にんじん	
	スパゲティミートソース		スパゲティ、オリーブ油、バター、小麦粉	豚肉、牛肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム	
	フレンチサラダ		油、砂糖		キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ	
14火	ふわふわオレンジケーキ		砂糖、小麦粉	ヨーグルト、クリームチーズ、たまご	マーマレード	



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白濁



ひななれ



ひななれ



ひななれ



ひな祭りの行事食

3月



こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
15水	ごはん		米			サラダでリクエストの多いりっちゃんサラダはいろいろな食材が入った栄養満点メニューです。角野栄子さんの「サラダで元気」に登場します。すてきな内容なのでぜひ読んでみてください。
	からくたまごや唐草卵焼き		油、三温糖	たまご、鶏肉	しいたけ、たけのこ、たまねぎ、ほうれんそう	
	けの汁		さといも、こんにやく	大豆、凍り豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう	
	りっちゃんサラダ		油、砂糖	糸昆布、ボークハム、おかか	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	
16木	ごはん		米			
	フィッシュフライ		小麦粉、パン粉、油	マンダイ、たまご	しょうが、にんにく	
	コーンクリームスープ		コーンスターチ	鶏肉、いんげんまめ、調理用牛乳	ホールコーン、クリームコーン、たまねぎ、にんじん	
	ポテトサラダ		じゃがいも、油、砂糖		にんじん、きゅうり、たまねぎ	
17金	カレーライス		米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、ひよこめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	校内で工事作業をしている人に「美味しそうで、第二小の児童がうらやましい」と言ってもらえたカレーライスです。6年生は最後の提供になります。忘れられない味になるよう給食室で心をこめて調理します。20日は給食室でお赤飯を炊き、卒業、進級をお祝します。
	マスタードサラダ		油		だいこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	
	ミックスフルーツ			寒天	みかん缶、もも缶、パイ缶	
	いわせきはんお祝いお赤飯		米、もち米、黒ごま	ささげ		
20月	だいにんき大人気のとのりからあげ		でん粉、上新粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが	
	はるかぜ春風けんちん汁		さといも、こんにやく	桜かまぼこ、豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん、しいたけ	
	ゆうじょう友情のミモザサラダ		油	たまご	はくさい、ほうれんそう、にんじん	
	セレクトデザート					

※地域の感染症状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。
児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知ください。
※栄養価は中学年（3・4年生）を基準にしています。
※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室で食べます。

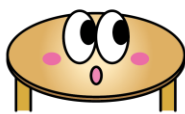
中学年（3・4年生）	国の基準	今月の平均
エネルギー（kcal）	650	664
たんぱく質（g）	21.1～32.5	25.4



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、下記のような効果があることが報告されています。近年は、共働きの家庭が増え、子供も塾や習い事が忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話をたのしみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

※1 農林水産省「『食育』ってどんなことなの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）」



共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い