



# 3月 給食献立表



港区立小中一貫教育校赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日	6日
<b>【東京都食材給食】</b> ご飯 八丈島産きめじまぐろの竜田揚げ 小松菜のおひたし さつまいものみそ汁 牛乳 	<b>【行事食:桃の節句】</b> ちらし寿司 野菜のじゃこあえ てまりふ入りすまし汁 ひなまつりデザート 牛乳 	<b>【東京都産食材給食】</b> ポークカレーライス カラフルサラダ 八丈島産フルーツレモンジャム入り ヨーグルト 牛乳 	<b>【6年2組が考えた給食】</b> 醤油ラーメン オリジナル揚げぎょうざ キャラメルポテト 牛乳 	<b>【リクエスト給食】</b> わかめじゃこご飯 すき焼き風肉豆腐 野菜のごま酢あえ 牛乳 
<p>八丈島は東京都に位置する島のひとつで周辺の海で漁業が行われています。マグロやキンメダイ、ムロアジ、トビウオなどの魚が漁獲されています。キメジマグロは大きくなるとキハダマグロと呼ばれるようになります。</p>	<p>五節句のひとつ、上巳の節句の行事食です。桃が咲く時期であることから、桃の節句とも呼ばれています。ひなまつりデザートは、抹茶のケーキの上にホイップクリーム、いちごチーズクリームをのせた菱餅の色をイメージしたカップデザートです。</p>	<p>八丈島ではフルーツレモンという通常のレモンと比べて大きく、甘味が強いレモンの栽培が盛んに行われています。通常のレモンは収穫した後、完熟させますが、八丈レモンは木になった状態で完熟させるため、甘味が強くなります。</p>	<p>6年2組オリジナル揚げぎょうざには、キムチ、もやし、たまねぎを入れました。キャラメルポテトは、きんぴらをイメージして、細く切ったさつまいもを炒めてキャラメルソースをかけます。</p>	<p>すき焼き風肉豆腐はかつお節と昆布からとった出汁で牛肉、野菜、豆腐を煮込み、しょうゆ、みりん、砂糖で味つけて作ります。すきとは農業をする時の道具で、江戸時代にすきで豆腐や魚を焼いたことが名前の由来となっています。</p>
9日	10日	11日	12日	13日
<b>【リクエスト給食】</b> マーボー豆腐丼 わかめサラダ いちご食べ比べ (あまおう・スカイベリー) 牛乳 	<b>【6年1組作成献立】</b> ご飯 さばのみそ煮 パリパリサラダ かきたま汁 牛乳 	<b>【シェフコラボ給食】</b> 塩豚肉と青菜のご飯 ビーフンサラダ ワンタンスープ 杏仁プリン 牛乳 	ご飯 ツナみそ ししゃもの米粉焼き 切り干し大根の煮物 仙台みその豚汁 牛乳 	<b>【リクエスト給食】</b> 二色あげパン 肉団子スープ みえのスマイル 牛乳 
<p>今月の果物食べ比べはいちごの食べ比べです。あまおうは福岡県で誕生した品種で、赤い、丸い、大きい、美味しいの頭文字をとってあまおうという名前になりました。スカイベリーは栃木県が17年研究をして誕生した品種です。甘味と酸味のバランスが特徴です。</p>	<p>6年1組では、バランスの良い献立かつ残食がゼロを目標に献立を考えました。パリパリサラダは、リクエスト給食にも入っているメニューなので、野菜が苦手な人でも残さず食べて欲しいです。</p>	<p>赤坂学園赤坂中学校PTA企画によるコラボ給食です。中国料理店トウランドット臥龍居の監修シェフよりレシピを提供していただきました。当日は、シェフが来校し9年生にむけて講演会を実施します。</p>	<p>ししゃもは骨まで食べられる小魚です。小魚の骨には骨の成長に必要なカルシウムが多く含まれています。カルシウムは成長期に特に必要な栄養素のひとつです。</p>	<p>二色あげパンは、きなこココアの2つのあげパンを作ります。みえのスマイルは、「春光柑」と「清見オレンジ」を掛け合わせた、三重県御浜町で誕生した新しい品種です。</p>
16日	17日	18日	19日	20日
<b>【6年3組作成献立】</b> とんこつラーメン 根菜チップサラダ サイダー入りフルーツポンチ 牛乳 	タコライス オニオンスープ スイートポテト 牛乳 	<b>【赤坂学園卒業お祝い献立】</b> 赤飯 鶏肉の唐揚げ 野菜のからしあえ なまふ入りすまし汁 セレクトゼリー 牛乳 	<b>【赤坂ベーカリー】</b> 手作りピザパン ジャがいものポターージュ 野菜ソテー 牛乳 	<b>春分の日</b>
<p>6年3組では、シンプルなたんこつラーメンにこだわりました。サイダー入りフルーツポンチは、リクエスト給食にも入っている人気メニューです。</p>	<p>タコライスは沖縄県で誕生した料理です。メキシコ料理のタコス参考にタコスの具をご飯に乗せたのが始まりです。沖縄県にはタコライスを提供するお店が多くあります。</p>	<p>9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！この先の健康と幸せを願い、赤飯にしました。昔から、小豆には悪い気を追い払う力があると信じられていたため、お祝いの時には赤飯を食べる文化があります。セレクトゼリーはつぶつぶみかんゼリーとレモンスカッシュゼリーどちらか選んだ方を食べることができます。</p>	<p>今年度、赤坂ベーカリーのリクエスト第1位はピザパンでした！パンには、春よ恋という北海道産の強力粉を使用しています。給食室で30分かけて生地をこねています。</p>	
23日				
<b>【赤坂学園卒業お祝い献立】</b> 鯛めし 松風焼 野菜の磯あえ かまぼこ入りすまし汁 紅白白玉団子 牛乳 	給食の写真や調理中の様子を赤坂学園のホームページに掲載しています。ご覧ください。 	<b>3月の給食目標</b> <b>「マナーを守って楽しく食べよう」</b> 3月は1年のまとめとして、食事のマナーを意識しましょう。 □チェックポイント□ ・いすの座り方 ・食べる時の姿勢 ・食器の位置 ・食器を持って食べているか ・はしの使い方 ・はしの持ち方 ・声の大きさ 	<b>★リクエスト給食★</b> 3月にはリクエスト給食として、もう一度食べたいとリクエストが多かった料理を提供します。人気が多かったメニューは ・あげパン ・わかめじゃこご飯 ・とりのからあげ ・手作りピザパン ・ラーメン ・すき焼き風煮込み ・いちご食べ比べ ・フルーツポンチ でした。お楽しみに！	
<p>赤坂小学校今年度最後の給食です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！この日は「おめでたい」の語呂合わせで鯛飯にしました。</p>	<p>【3月栄養素等摂取量(4年生)】            エネルギー:667kcal            たんぱく質:26.5g</p>			