



給食だより 3月

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

空気くうきの入れかえなどをして、食事環境かんきようをととのえられた



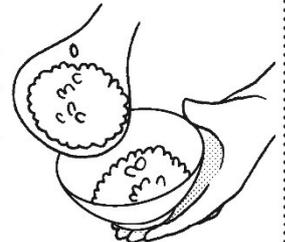
身支度みじたくや手洗いなどの食事前の準備じゆんびが清潔せいけつにできた



重いものおもや熱いものあつに気をつけて、安全あんぜんに運ぶはこことができた



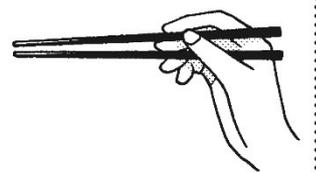
献立こんだてにふさわしい衛生的な盛りつけや、食器しょくぎの並べ方ならかたができた



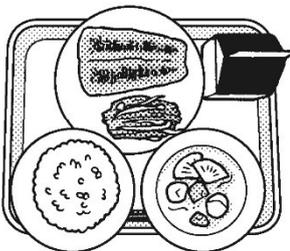
いただきます、ごちそうさまの食事しょくじのあいさつができた



はしの持ち方もちかたや食べ方たかたなどの食事マナーしょくじまなを身につけられた



栄養えいようバランスのよい献立こんだてについて、学ぶまなことができた



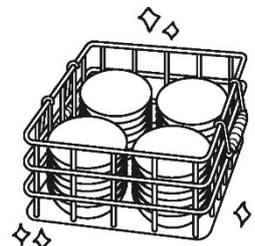
郷土食きょうどしょくや行事食ぎやうじしょくなどの食文化しょくぶんかについて、知ることができた



環境かんきようや資源しげんに配慮はいりょし、分別ぶんべつをして、片づけができた



みんなで協力きやうりよくして手順てじゆんよく片づけができた



ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

6年生卒業リクエスト給食

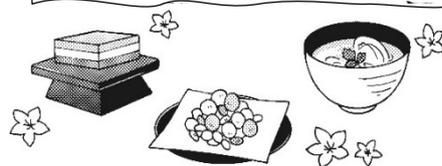
卒業目前の6年生に6年間の給食の中から、もう一度食べたい給食メニューのアンケートを各クラスでとりました。上位のメニューを栄養バランスなどを考慮して組み合わせ、1~3月の献立で実施しています。リクエスト給食をクラスみんなで食べて、長門小での思い出のひとつになれば嬉しいです。給食日よりではアンケート結果を発表します！

| | | 主食 | 主菜 | 副菜 | デザート |
|----|----|-----------------|----------|--------|-----------|
| 1組 | 1位 | ビスキュイパン | 揚げ餃子 | 焼肉サラダ | チョコチップケーキ |
| | 2位 | 手作りカスタードクリームサンド | いかのかりん揚げ | 野菜チップス | 手作りクッキー |
| | 3位 | みそラーメン | ヤンニョムチキン | | |
| 2組 | 1位 | えびクリームライス | 揚げ餃子 | 焼肉サラダ | フルーツパンチ |
| | 2位 | 手作りカスタードクリームサンド | ヤンニョムチキン | 野菜チップス | 手作りクッキー |
| | 3位 | 手作りピザ | から揚げ | | |

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。

3月3日にはひな祭り給食を実施します！



6年生の考えた献立を提供します！



2月に6年生の家庭科で、献立を考える授業を行いました。栄養バランスや食べる人のことを考え、1食分の献立をひとり1つずつ考えました。それぞれのクラスの献立の中から、栄養バランスを考慮して料理を組み合わせ、給食用にアレンジし、3月の献立に「6年生スペシャル献立」として実際に採用します。どんな仕上がりになるか、楽しみにしてください。

今回家庭科で学んだことを、これからの生活に生かして行ってほしいなと思います。

★1組・・・きむらさん（主菜） さいとうさん（副菜） よねださん（汁物）

★2組・・・ながのさん（主菜） いけださん（副菜） ぼうのしたさん（デザート）



令和6年度3月 予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳 | ざいりょう名 | | | | | | 栄養価(中学年) | |
|----|---|---|-------------|----------------------------|--|--|-----------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------|--------------|
| | | | | あかのなかま 血や肉になる | | きいろのなかま ねつや力のもとになる | | みどりのなかま 体のちようしきをとのえる | | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | | 無糖質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 脂質 | カロテン | ビタミン | | |
| 3 | 月 | ちらしずし ししゃもの石垣揚げ おかか和え 桃ゼリー | ○ | 牛乳 ししゃも | 油揚げ 糸削り節 | 米・砂糖 小麦粉 | 白いりごま 黒いりごま 揚げ油 | にんじん ごまつな | たけのこ・干しいたけ かんぴょう・ほくさい ネクター・もも缶 | 579 | 19.2 |
| 4 | 火 | ごはん ヘルシー和風おろしハンバーグ ブロッコリーとツナの和え物 かぶとチンゲンサイのみそ汁 | ○ | 牛乳 | 鶏ひき肉 大豆 押し豆腐 たまご・ツナ 缶 赤みそ・白み そ | 米・パン粉 砂糖・片栗粉 | サラダ油 | にんじん ブロッコリー チンゲンツァ イ にら | たまねぎ・だいこん・きゅうり キャベツ・かぶ・ながねぎ | 600 | 27.3 |
| 5 | 水 | ビーンズドッグ シーフードサラダ ABCスープ | ○ | 牛乳 ピザチーズ | 大豆・豚ひき 肉 ベーコン 冷凍むきえび いか | コッペパン 砂糖・小麦粉 マカロニ じゃがいも | 油 | にんじん | たまねぎ・にんにく・キャベツ マッシュルーム・もやし きゅうり・レモン汁 | 601 | 35.0 |
| 6 | 木 | みそラーメン 豆腐サラダ 野菜チップス | ○ | 牛乳 ちりめんじゃ こ きざみのり | 豚肉・赤みそ 白みそ 木綿豆腐 糸削り節 | 蒸し中華めん さつまいも 砂糖 | サラダ油 ごま油 白すりごま | にんじん にら かぼちゃ | にんにく・しょうが・たけのこ もやし・たまねぎ・れんこん キャベツ・きゅうり | 573 | 23.1 |
| 7 | 金 | ごはん 魚の揚げ出汁 ごま酢和え みそ汁 | ○ | 牛乳 | もうかさめ 赤みそ・白み そ | 米・片栗粉 米粉・砂糖 じゃがいも | 揚げ油 ごま油 白すりごま | にんじん ごまつな | もやし・キャベツ・だいこん ながねぎ | 627 | 24 |
| 10 | 月 | 和風だしのチキンカレー 食物繊維たっぷりの海藻サラダ 旬のくだもの | ○ | 牛乳 粉チーズ わかめ 糸寒天 | 鶏肉・削り節 | 米・大麦 さつまいも 小麦粉・砂糖 | 油 豆乳クリームパ ター | にんじん | たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン・いちご | 664 | 20.2 |
| 11 | 火 | ごはん いかのかりん揚げ 華風和え 根菜汁 | ○ | 牛乳 | いか・油揚げ | 米・片栗粉 米粉・砂糖 じゃがいも こんにゃく | 揚げ油 ごま油 | にんじん | しょうが・キャベツ・きゅうり もやし・ごぼう・だいこん ながねぎ | 594 | 23.9 |
| 12 | 水 | ビスキュイパン 焼肉サラダ ポトフ | ○ | 牛乳 | たまご・鶏肉 豚肉 | 丸パン・砂糖 米粉・片栗粉 はちみつ じゃがいも | バター アーモンド 油 白いりごま ごま油 | ピーマン にんじん かぶ | たまねぎ・ながねぎ・りんご にんにく・しょうが・きゅうり もやし・キャベツ・かぶ ぶなしめじ | 649 | 28 |
| 13 | 木 | 豆腐のそぼろ丼 きびなごの唐揚げ いなか汁 | ○ | 牛乳・きびな ご | 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 生揚げ 赤みそ・白み そ | 米・大麦 砂糖・米粉 片栗粉 じゃがいも こんにゃく | 白いりごま 油 | にんじん | ながねぎ・しょうが・たまねぎ 干しいたけ・グリーンピース にんにく・ごぼう・だいこん | 678 | 33.5 |
| 14 | 金 | 手作りピザ イタリアンスープ フルーツパンチ | ○ | 牛乳 ピザチーズ 粉チーズ | 鶏肉・豚肉 たまご | 強力粉・砂糖 じゃがいも パン粉 | オリーブ油 バター サラダ油 | ピーマン にんじん パセリ | にんにく・たまねぎ マッシュルーム 冷凍ホールコーン・みかん 缶 もも缶・パン缶 | 579 | 24.3 |
| 17 | 月 | コッペパン いんげんまめのシチュー 手作りクッキー | ○ | 牛乳 粉チーズ | 豚肉 いんげんまめ | コッペパン じゃがいも 小麦粉・砂糖 チョコチップ | 油 豆乳クリームパ ター | にんじん | たまねぎ・マッシュルーム | 620 | 24.7 |
| 18 | 火 | ごま麦ごはん 魚のおろしポン酢がけ じゃこ和え かきたま汁 | ○ | 牛乳 ちりめんじゃ こ | ぶり 絹ごし豆腐 たまご | 米・大麦・砂 糖 片栗粉 | 白いりごま ごま油 | にんじん ごまつな | しょうが・だいこん・レモン汁 キャベツ・もやし・えのきたけ ながねぎ | 599 | 29.8 |
| 19 | 水 | アマトリチャーナ コールスローサラダ チョコチップケーキ | ○ | 牛乳 粉チーズ 生クリーム | 豚ひき肉 ツナ缶 たまご | スパゲティ 砂糖・米粉 チョコチップ 粉糖 | オリーブ油 サラダ油 バター | タカノツメ トマト缶 にんじん | たまねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・冷凍ホールコーン レモン汁 | 632 | 24.8 |
| 21 | 金 | 赤飯 セレクトチキン ツナ和え すまし汁 | ジ ョ ア | わかめ | あずき・鶏肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 かまぼこ | 米・もち米 片栗粉 米粉・砂糖 | 黒いりごま 揚げ油 オリーブ油 | にんじん | しょうが・たまねぎ・にんにく ながねぎ・もやし・キャベツ レモン汁・えのきたけ | 657 | 24.2 |

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。
※6年生からのリクエストをできるだけ取り入れた献立にしました。



| 区分 | エネルギー(kcal) | | |
|--------|---------------|---------------|---------------|
| | 低学年 (1,2年) | 中学年 (3,4年) | 高学年 (5,6年) |
| 3月分平均 | 526 | 618 | 711 |
| 足立区所要量 | 527 | 620 | 732 |