

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| <p>～豆博士になろう～</p> <p>今年度は、給食を通して、いろいろな豆について紹介をしました。</p> <p>4月 えんどう豆 5月 そら豆 6月 ひよこ豆 7月 枝豆 8・9月 白いんげん豆 10月 レッドキドニービーンズ 11月 大豆と大豆製品 12月 小豆 1月 黒豆 2月 大豆(福豆)・金時豆 3月 レンズ豆</p> <p>豆はミネラルの宝庫で、ビタミン類や食物繊維も豊富に含まれています。成長に必要な栄養をとることができる上に、生活習慣病の予防にも効果的です。いつもの料理に豆を加えることで、食べやすくなるので、水煮やドライパックにしたものも活用し、豆類をとる習慣をつけたいものです。</p> <p>丸くて平たいレンズ豆は、のちに発明された「レンズ」の名前の由来にもなりました。豆の色は緑色や緑褐色で、皮をむいたものはオレンジ色や黄色です。日本では栽培されていない輸入豆で、主な生産国は、インド、トルコ、カナダなどです。煮ても短時間で火が通るので、水で戻したり、下ゆでをする必要がないのが特徴です。カレーやスープ、サラダなどに使われます。給食では8日(金)にクリームシチューで登場します。</p> | | | | |
| <p>『レンズ豆』</p> | | | | |
| <p>ミニバン・牛乳 揚げパン 米粉マカロニスープ チリコンカン フルーツゼリー</p> | | | | |
| <p>675 23.8 31 4</p> <p>黄) ミニバン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 1.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 8 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) 冷ウインナー 5 黄) レッドキドニー豆 10 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 25 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 トマトケチャップ 7 黄) 油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 塩 0.1 黄) フルーツゼリー(イチゴ) 1個(60)</p> | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ごはん・牛乳 にゅうめん汁 筑前煮 ☆さばのごまみそ焼き | ごはん・牛乳 みそ汁 大豆の磯煮 ☆塩やきとり | ミニミルクパン・牛乳 ポトフ アメリカンドッグ トマトケチャップ | ごはん・牛乳 とんかつラーメン ☆焼シューマイ ふりかけ | コッパン・牛乳 クリームシチュー ☆ホットサラダ ドレッシング |
| 670 24.0 29 | 639 28.1 27 | 648 22.4 38 | 650 24.1 21 | 638 24.7 29 |
| 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) そうめん 7 淡口しょうゆ 3.5 だし昆布 0.5 削りぶし 2 | 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) 大根 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 2 削りぶし 2 | 赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 40 中華ブイオン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1 黄) 油 0.5 | 赤) 冷豚肉 20 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 20 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5 白湯スープ 5 淡口しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 | 赤) 冷鶏肉 10 黄) レンズ豆(乾) 5 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 緑) じゃがいも 50 赤) 牛乳 30 黄) ホワイトルウ 8 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 塩 0.1 こしょう 0.01 |
| 赤) 冷鶏肉 10 こんにやく 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 洗いごぼう 10 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 8 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 3 削りぶし 0.5 しょうゆ 3 | 赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 焼ちくわ 5 赤) 乾ひじき 2 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 3 黄) 油 0.3 削りぶし 3 | 赤) 冷ファンカトル(棒付) 1本(30) 黄) 油 5.8 ベーキングパウダー 0.4 黄) 小麦粉 14 赤) 牛乳 10 黄) 砂糖 4 | 赤) 冷シューマイ 2個(36) ふりかけ(菜の花) 1袋(2.5) | 赤) 冷ウインナー 5 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 しょうゆ 2.5 酢 2 黄) 砂糖 1.2 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) ごま油 0.3 |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ごはん・牛乳 すまし汁 厚揚げの鶏そぼろあん ☆鮭の風味焼き | ごはん・牛乳 きつねうどん 江戸っ子煮 | 卒業祝い献立 ソフバン・牛乳 カレーシチュー コーンソープ ☆いちごカップケーキ | ごはん・牛乳 みそ汁 ますフライ・添え野菜 ヨーグルト | 卒業式 |
| 621 28.6 27 | 646 23.9 24 | 699 22.4 30 | 692 23.2 28 | |
| 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 砂糖 2.5 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.5 削りぶし 2 | 緑) 青ねぎ 2 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 10 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 2 黄) 冷うどん 50 淡口しょうゆ 5 みりん 1 だし昆布 0.5 削りぶし 2 | 赤) 冷鶏肉 20 緑) カリフラワー 10 緑) にんじん 20 緑) れんこん 10 黄) たまねぎ 50 黄) 油 0.5 赤) ポーンストック 1 黄) カレールウ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 緑) りんごピューレ 5 ガーリック 0.01 しょうゆ 0.5 こしょう 0.05 | 赤) 小松菜 3 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 赤) 冷豆腐 20 赤) 乾わかめ 0.2 赤) 赤みそ 6 削りぶし 2 | |
| 赤) 冷鶏肉(もも) 40 赤) 赤みそ 4 黄) 砂糖 2 黄) いりすり白ごま 1 料理酒 1 みりん 0.5 削りぶし だし昆布 | 赤) 冷牛肉 15 緑) たけのこ水煮 15 赤) こんにやく 15 赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 15 赤) 高野豆腐 3 黄) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 3 しょうゆ 5 削りぶし 5 | 緑) ホールコーン缶 30 黄) 油 0.1 こしょう 0.01 | 赤) 冷ますフライ 1個(50) 黄) 油 5 | 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 油 0.2 |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|-----------------------------------|
| 18 | 19 | 20 | えいよう三色 | | 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず |
| コッパン・牛乳 にらたまスープ ☆手作り豆腐ハンバーグ ミックスジャム | ごはん・牛乳 おでん ☆キャベツのごま酢かけ | コッパン・牛乳 ミートボールシチュー ☆切干大根と小松菜のサラダ | | | エネルギー/たんぱく質/脂質エネルギー比 |
| 615 24.9 31 | 609 24.2 22 | 638 22.0 30 | | | |
| 赤) 冷鶏肉 15 緑) たけのこ水煮 15 緑) にら 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 15 黄) 油 0.5 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.01 | 赤) 冷鶏肉 20 三角切こんにやく 20 緑) 大根 30 黄) じゃがいも 30 赤) 焼ちくわ 10 赤) 一口丸天 30 赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 1 | 赤) 冷チキンホール 25 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 黄) ハヤシルウ 9 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 5 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 | あか きんたく けつごき せいか は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 き ちかつ ちかつ (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 あとりからた ちようしととの (緑) 体の調子を整える 食べ物 | | 小松菜...5日 14日 20日 |
| 赤) まぐろ(油漬) 10 赤) 冷白和えの素 20 緑) ささぎごぼう 5 緑) 青ねぎ 20 緑) 土しよが 0.5 緑) たまねぎ 15 黄) パン粉 3.5 塩 0.05 | 赤) 冷ポンス火腿 10 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 しょうゆ 1.5 酢 1 黄) ごま油 0.3 黄) いりすり白ごま 1 黄) ごま油 0.3 | 赤) まぐろ(油漬) 5 緑) ホールコーン缶 5 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 5 緑) 切干大根 4 黄) ヴォーヴェル・レンジング 2 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1.2 酢 1 黄) あたりごま 1 | ★予定献立は内容の一部変更する場合があります | | |

リクエスト給食献立アンケート 集計結果より

東区・美原区では、6年生を対象に『リクエスト給食献立アンケート』を実施しました。3月の給食献立は、アンケート結果をできるだけとり入れたものになっています。小学校で給食を食べる日も、残り少なくなりました。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。これからも「赤」「黄」「緑」の働きの食べ物をバランスよく食べて、健やかに成長していきましょう。

| | 肉料理 | 魚料理 | 野菜料理 | めん料理 | シチュー | 揚げ物 | デザート |
|----|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1位 | 焼とり | 焼ししゃも | ホット サラダ | とんこつ ラーメン | カレー シチュー | アメリカン ドッグ | カップ ケーキ |
| 2位 | ハンバーグ | さばのごま みそ焼き | 野菜ソテー | ぎつね うどん | クリーム シチュー | かきあげ | みたらし だんご |
| 3位 | 豚肉のしょ うが焼き | 鮭の 風味焼き | おひたし | ミート スパゲティ | ポーク シチュー | コロック | フルーツ コンポート |

☆・・・オープン献立

| 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質エネルギー比 (%) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | 亜鉛 (mg) | ビタミンA (μgRE) | ビタミンB ₁ (mg) | ビタミンB ₂ (mg) | ビタミンC (mg) | 食塩相当量 (g) | 食物繊維 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------------|------------|-------------|--------|---------|--------------|-------------------------|-------------------------|------------|-----------|----------|
| 3月平均 | 649 | 24.3 | 28 | 310 | 74 | 1.6 | 2.6 | 207 | 0.31 | 0.50 | 20 | 2.46 | 3.7 |
| 文部科学省基準 | 640 | 18~32 | 25~30 | 350 | 80 | 3.0 | 2.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 2.50未満 | 5.0 |