



3月献立予定表(1日～11日分)



今年度の給食最終日は **3月23日(水)** になります。
 3月の献立は2回に分けてお知らせします。3月14日(月)～23日(水)分の献立表は3月10日(木)に配布する予定です。
 (6年生のリクエスト給食もあるので楽しみにしてください。)



令和4年3月分①

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	牛乳 じゃこ入りわかめごはん じゃがいものカレー煮 小松菜のごまあえ オレンジ(甘平の予定)	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉	精白米 米粒麦 ごま油 じゃがいも さとう 練りごま 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし キャベツ オレンジ	671	25.5
2 水	牛乳 海鮮あんかけチャーハン ひよこまめのサラダ いちご	牛乳 卵 豚肉 むきえび ほたて ひよこまめ	油 精白米 さとう でんぷん ごま油 油	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな キャベツ たまねぎ いちご	600	24.7
3 木	【ひなまつり給食】 牛乳 菜の花のちらしずし たけのこのすまし汁 ももゼリー 	牛乳 鶏肉 卵 けずり節 出し昆布 豆腐 わかめ 粉寒天	精白米 さとう 油	干しいたけ にんじん 菜の花 えのきたけ たけのこ ももジュース 白桃	601	20.9
4 金	牛乳 麦入りごはん ぶりの照り焼き 青菜のおろしポン酢あえ みそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 さとう 油	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん はくさい	621	26.3
7 月	牛乳 きつねうどん しょうが風味のサラダ もちもち豆腐ドーナッツ	牛乳 出し昆布 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 きな粉	うどん 油 さとう ごま油 三温糖 白玉粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しょうが	635	22.2
8 火	牛乳 麦入りごはん 本ししゃもの香味揚げ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ししゃも あおのり 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	636	23.3
9 水	牛乳 ココアパン ポテトグラタン ビーンズスープ オレンジ(せとかの予定)	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ ベーコン 大豆	ココアパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが キャベツ オレンジ	699	26.2
10 木	牛乳 麦入りごはん 鶏肉のみそ焼き ツナと野菜の和風サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 出し昆布 豆腐	精白米 米粒麦 さとう ごま 油	にんじん もやし だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	605	24.1
11 金	【東北地方応援献立】 牛乳 油ふり(宮城県) 竹輪の南部揚げ(岩手県) こづゆ(福島県)	牛乳 鶏肉 卵 焼き竹輪 ほたて 出し昆布	精白米 米粒麦 油 油ふり さとう でんぷん 小麦粉 ごま こんにゃく さといも 白玉ふ	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	698	29.8
3月分 一日あたりの平均					641	24.8
中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					650	25.0

◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「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す。関東地方でひなあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子があります。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子


