

日 (曜日)	主食(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
1日 (水)	ごまごはん わふう 和風ハンバーグ カラフルソテー みそ汁	○	667kcal 26.8g 23.7g	ぶたにく とうふ たまご ベーコン 油あげ みそ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ホールコーン さやいんげん もやし	こめ むぎ ごま油 生パン粉 油 さとう でんぷん バター
2日 (木)	あげパン ボルシチ 野菜サラダ(ゆずドレ)	○	649kcal 21.1g 29.7g	ぶたにく 生クリーム ぎゅうにゆう	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ かぶ	パン 油 じゃがいも さとう
3日 (金)	ちらしずし すまし汁 ミルクコーヒーゼリー	○	617kcal 20.3g 22.0g	とりにく 油あげ 高野どうふ たまご ベーコン ちくわ かんでん ゼラチン 生クリーム ぎゅうにゆう	かんぴょう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん こまつな だいこん たけのこ	こめ むぎ さとう こんにやく チョコレート
6日 (月)	魚のカレーライス コーンサラダ デコポン	○	736kcal 22.3g 19.4g	さば(伊豆大島産 ごまさばほぐし身) ぎゅうにゆう	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン デコポン	こめ むぎ さとう バター 油 小麦粉 じゃがいも
7日 (火)	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツとエノキのおひたし とん汁	○	613kcal 27.9g 17.3g	とりにく とうふ こうやどうふ みそ ぎゅうにゆう	にんじん 干しいたけ えのきだけ ごぼう ねぎ だいこん さやいんげん	こめ むぎ さとう こんにやく ごま油
8日 (水)	わかめごはん 卵焼きのあんかけ もやしときゅうりのサラダ みぞれ汁	○	596kcal 24.5g 18.7g	わかめ たまご とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ だいこん たけのこ もやし しめじ こまつな さやいんげん	こめ むぎ 白ごま さとう 油 でんぷん ごま油
9日 (木)	カレーミートスパゲティ ごまだれサラダ ポテトチップス	○	717kcal 25.5g 23.3g	ぶたにく あおのり ぎゅうにゆう	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン ピーマン ホールトマト	油 スパゲティ バ ター さとう じゃがいも 小麦粉 白ごま
10日 (金)	だいこんめし すいとん やきいも	○	577kcal 16.7g 9.3g	とりにく ぎゅうにゆう	にんじん 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ やまといも 中力粉 さつまいも

3月10日は「東京都平和の日」です。

わたしたちは、食べたいものが欲しいだけ食べられますが、食べるものがなくなり、お腹がすいてもがまんそれが戦争というものでした。目がくらむほどお腹がすいて、とうとう栄養失調で死んでいく子どもたちがたくさんめし、すいとん、さつまいもは、いろいろな材料を使っておいしくできていますが、当時は、ただ食べるだけいものではありませんでした。

平成28年度 **3月の献立表(うら)** 豊田区立押上

日 (曜日)	主食(しゆしよく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
13 (月)	にこ 煮込みうどん ちくわいりごまあえ じゃがもち	○	622kcal 22.0g 18.5g	油あげ チーズ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	ねぎ キャベツ こまつな にんじん ほうれんそう	うどん 白ごま さとう 油 じゃがいも でんぷん
14 日 (火)	ひじきいりごはん さけ 鮭バター やしきい しお ふう 野菜の塩もみ風 もずくスープ	○	614kcal 28.5g 21.6g	とりにく 油あげ ひじき 鮭 もずく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげ ん キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	こめ むぎ 白ごま 油 バター
15 日 (水)	きりぼしい こもく 切干入り五目チャーハン ししやものからあげ だいこんのスープ	○	593kcal 19.5g 20.0g	ぶたにく ししやも ベーコン ぎゅうにゅう	切り干し大根 ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン だいこん	こめ むぎ じゃがいも 油 でんぷん
16 日 (木)	ごはん さかな 魚のパーベキューソースかけ いと 糸こんにゃくサラダ ちゅうか 中華スープ	○	588kcal 22.9g 15.4g	ホキ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ キャベツ きゅう り りんご にんじん 干しいたけ ねぎ チンゲン菜	こめ むぎ 白ごま さとう こんにゃく はるさめ 小麦粉 でんぷん
17 日 (金)	けんちんうどん からしみそあえ にしよく 二色おはぎ	○	589kcal 22.7g 13.9g	とりにく 油あげ あずき きなこ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり もやし	うどん もちこめ こめ さとう ごま油 じゃがいも
21 日 (火)	フレンチトースト ポークビーンズ かいそう 海草サラダ	○	665kcal 28.5g 24.9g	たまご ぶたにく だいたず わかめ ぎゅうにゅう	セロリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム	バター パン じゃがいも 油 さとう 小麦粉 白ごま
22 日 (水)	せきはん 赤飯 さかな 魚のみそ漬け焼き とき 土佐あえ こづゆ	○	681kcal 29.1g 20.4g	ささげ いなだ みそ けずりぶし とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	ねぎ ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし こまつな きくらげ	こめ もちこめ むぎ 白ごま 黒ごま さとう しらたき じゃがいも まめふ

※5年生と6年生は28年度の給食返金分でバイキング給食をします。(移動教室で食べなかった分)

5年1組 3月6日 6年1組 3月14日

5年2組 3月7日 6年2組 3月16日

5年3組 3月8日

ランチルームで行ないます！



4月は、10
食がはじま

二小学校

家庭数配

栄養メモ

大根はアブラナ科の野菜で、原産地はコーカス地方といわれています。日本での栽培は古く、日本書紀にすでに大根(おおね)として記録が見られます。春大根、夏大根、秋大根、など四季を通し一年中出回っています。

小麦粉は、小麦を挽いて作られた粉です。(外皮をとり中の実がばらばらになるのでそれを粉にしす。)英語ではwheat flour(ウィート・フラワー)と呼ばれます。パンは、小麦粉にイースト菌やバター、ミルクなどを入れて発酵させ作ります。

3月3日は、ひなまつりです。奈良時代のころから、川に出てわざわいをはらうために、お祈りをして、人がたや流しびなを川に流したのが始まりだそうです。現在みられるようなひなまつりになったのは、江戸時代のころです。

さばは、ビタミンB2が魚の中でNo.1です。脂質には、いわしと同じく、そして脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)がたくさんふくまれているので成人病の予防に役立ちます。

昔から食べられている日本の伝統食「高野豆腐」は、しみ豆腐、とか凍り豆腐ともいわれているもので、豆腐を切って凍らせた後で乾燥させたものです。高野山のお坊さんが発明したとか、武田信玄が考えたとかいわれています。

わかめの食物せんいは、腸を調子よくし、鉄分は貧血の予防に、そしてカルシウムは、歯や骨をつくり気分をおちつけます。さらに、低カロリーなので肥満防止に、そしてビタミンでピカピカお肌になります。

ポテトチップは、一人70gのじゃがいもをうすぎりにして水につけてよく洗ってでんぷんをおとし、150°Cの温度の油で少しづつ4～5分かけて揚げます。できたてのポテトチップは、とってもおいしいですよ。

1945年3月10日は、東京大空襲があった日です。この空襲で約10万人が亡くなり、100万人が家を失いました。

しなければならぬ時代、
さんいしました。給食のだいこ
で精一杯ですから、おいし

小学校

栄養メモ

じゃが芋は、野菜の性質と、でんぶんの性質をもっています。ビタミンCやカリウムが、特にたくさん含まれています。日本では、胃腸の病気にじゃが芋の黒焼きがきくとわれていますが、不思議なことに、はるかにはなれたドイツでも、同じように黒焼きが、胃腸に良いとされています。

もずくは、食物せんいを多く含み、ミネラルやビタミンなど不足しがちな栄養素を自然な形で補える低カロリー食品です。もずくは、ほかの海草について生育します。「藻に付く」というところから「もずく」といわれます。

みんなが食べているししゃもの本当の名前は、キャベリンとってアイスランドでとれたものを日本で塩漬にして乾燥させています。ししゃもの小さい卵は、1匹に7000～8000個もあります。

日本では、米を主食にしています。同じように米の種類はちがいますが、インド、タイ、イランでも主食として食べられています。細長くてねばりの少ない米でインディカと言います。油や香辛料をいれてパラパラに煮ます。

小豆は、和菓子やおしるこ、ぜんざいなどに使われ、私たち日本人には、特に親しみのある豆です。日本では、縄文時代の遺跡からあずきの種が発見されています。あずきの赤色は、魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに使われてきました。

ポークビーンズは、イギリス人が新大陸をめざして、アメリカ大陸に渡ってきた時代からの伝統料理です。先住インディアンの豆料理がイギリス移民者によってアレンジされました。

日本に、最初に伝わったお米は赤い色をしていました。お米はたいへんなごちそうでしたから古代人は、神様にそなえお祝いの時にしかたべなかつたのです。赤飯の赤い色は、厄よけの力をもつといわれています。

0日から給
まる予定で