

3月給食だより

江戸川区立第三松江小学校

校長 小松 広宣

栄養士 小松 菜美

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



3月の行事食

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。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頂く風習があります。また、ひな祭りのお菓子といえば、「魔除け・清浄・長寿」の意味をもつ、「桃・白・緑」の3色が入ったひし餅とひなあられが代表的です。給食では、3月3日(月)にひな祭り献立を出す予定です。

～ひな祭り献立～

- ・ちらし寿司
- ・菜の花のごま和え
- ・すまし汁
- ・ひなまつりゼリー
- ・牛乳



江戸川区の特産品「小松菜」を使用したメニューをご紹介します。

【こまつなチャーハン】

【材料】(大人約5人分)

- ・ごはん 600g
- ▲サラダ油 小さじ1/2
- ・にんにく(チューブ) 1.5cm
- ・しょうが(チューブ) 1.5cm
- ・玉ねぎ(みじん切り) 40g
- ・人参(角切り) 25g
- ・ツナ缶(油を切る) 90g
- ・マヨネーズ 10g
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★塩こしょう 適量
- ・小松菜(2cm) 40g
- ・こねぎ(小口切り) 10g
- ◎サラダ油 適量
- ・たまご 1個
- ・塩 適量

【作り方】

- ① ▲サラダ油で、にんにくしょうがを炒め、香りを出す。
- ② 玉ねぎ、人参、マヨネーズで和えたツナを加えて炒め、★で調味をする。
- ③ 小松菜、小ねぎを加えて、炒める。
- ④ 別のフライパンを使用し、◎サラダ油で炒り卵を作り、塩で調味をする。
- ⑤ ③にごはん、④を加えて仕上げる。

3年生考案の小松菜メニューを参考にしています!





3月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	13歳 - たんぱく質 脂質
3月	★ちらしずし なのはなのごまあえ すましじる ひなまつりゼリー 	○	ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, のり, あなご, えび, とうふ, わかめ, かんてん, とうにゅう	こめ, さとう, あぶら, ごま, あられふ	しょうが, にんじん, しいたけ, かんぴょう, さや えんどう, なのはな, キャベツ, えのき, ねぎ, こ まつないちこ	613 kcal 265 g 18.5 g
4火	きびごはん こまつないいいポテトオムレツ こまつなサラダ まめいりやさいスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, ふたにく, たま ご, なまクリーム, ちりめんじゃこ, しろ いんげんまめ	こめ, きび, あぶら, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, こまつな, パセリ, キャベ ツ, きゅうり, レモン, しょうが, セロリ, さやい んげん, オレンジ	574 kcal 235 g 19.1 g
5水	むぎごはん こまつないいいカレーコロッケ フロッコリーサラダ やさいスープ ★水→ 3年生考案 小松菜メニューです!	○	ぎゅうにゅう, ツナ, しろいんげんまめ, とうにゅう, ベーコン	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, マッ シュポテト, こむぎこ, パンこ, さとう	たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, ホール コーン, ブロccoliリー, しょうが, ぶなしめじ, パ セリ	637 kcal 204 g 22.2 g
6木	こまつなチャーハン レバーのチリソース ちゅうかやさいスープ りんご	○	ぎゅうにゅう, ツナ, たまご, レバー, と りにく, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, エッグケアマヨ ネーズ, かたくり, あぶら, さとう, こ まあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, こまつ な, えのき, えのきだけ, はくさい, なら, り んご	569 kcal 25.6 g 19.9 g
7金	てづくりごまさまパン バリバリかいそうサラダ ポークビーンズ 	○	ぎゅうにゅう, わかめ, ふたにく, しろい んげんまめ	きょうりき, さとう, バター, こま, こ まつまいも, こまあぶら, あぶら, さ とう, ワンタン, あぶら, じゃがいも	にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんに く, しょうが, セロリ, マッシュルーム	579 kcal 23.5 g 20.4 g
10月	きりぼしごはん さかなのみそごまてりやき からしあえ ごもくみそしる みかん	○	ぎゅうにゅう, だしこんぶ, とりにく, あ ぶらあげ, さわら, あかみそ, こなかつ お, ぶたにく, とうふ, しろみそ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, すりごま, こ ま, こまあぶら, じゃがいも	にんじん, きりぼしだいこん, さやいんげん, しょうが, はくさい, もやし, ホールコーン, こまつ な, こほう, ねぎ, みかん	581 kcal 26.7 g 20.2 g
11火	チーズパン こまつなのクリームスープ ツナサラダ いちこ	○	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ツナ	チーズパン, じゃがいも, あぶら, こむ ぎ, バター, こま, さとう	にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい, こまつ な, パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン, いちこ	578 kcal 23.1 g 24.0 g
12水	いしかりごはん こざかなのいそべあげ じゃがバター はくさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう, サケ, あぶらあげ, ししゃ も, あおのり, たまご, だしこんぶ, しろ みそ, あかみそ, とうふ	こめ, さとう, こま, じゃがいも, バター, こむぎ, あぶら	にんじん, さやいんげん, ホールコーン, たまね ぎ, はくさい, えのきだけ	584 kcal 27.9 g 19.9 g
13木	★ぶたにくのごもくどん だいこんサラダ やさいすましじる こまつなパン	○	ぎゅうにゅう, ふたにく, ハム, だしこん ぶ, とうふ, なまクリーム, セラチン, ホッ プクリーム	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくり, こ コンスターチ	にんじん, だいのこ, たまねぎ, はくさい, こまつ な, だいこん, えのき, ねぎ	604 kcal 23.1 g 19.6 g
14金	★こまつないいいとんぼんぼんうどん さかなのごみあげ はくさいともやしのあえもの ぼたもち (ごま/きなこ) 	○	ぎゅうにゅう, だしこんぶ, とりにく, あ ぶらあげ, ぶり, こなかつお	うどん, かたくり, あぶら, さとう, も ちこめ, こめ, すりごま	にんじん, たまねぎ, ねぎ, こまつな, しょうが, ねぎ, はくさい, もやし, ホールコーン	608 kcal 29.7 g 23.4 g
17月	しらすゆかりごはん さかなのピリッとやき ごますあえ みそしる	○	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, サバ, だ しこんぶ, こおりとうふ, とうふ, わか め, しろみそ, あかみそ	こめ, ごま, さとう, すりごま, ねりごま, じゃがいも	ゆかり, しょうが, もやし, キャベツ, にんじん, きゅうり, ねぎ, えのきだけ	578 kcal 25.9 g 19.5 g
18火	こまつないいいホットドッグ チキンサラダ マカロニスープ	○	ぎゅうにゅう, ウィンナー, とりにく, と りにく, ベーコン	パン, あぶら, さとう, じゃがいも, こま, こまあぶら, マカロニ	こまつな, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, に んじん, ホールコーン, たまねぎ, レモン, しょう が	574 kcal 24.9 g 25.7 g
19水	たいめし こまつなとツナのあえもの こうはくすましじる フルーツタルト 	○	ぎゅうにゅう, だしこんぶ, まだい, ツ ナ, おかか, とうふ, わかめ, たまご, きゅ うにゅう, なまクリーム	こめ, もちこめ, なまふ, タルト, さとう, コンスターチ	しょうが, はねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじ ん, こまつな, えのき, ねぎ, いちこ, はくとう, フ ルーベリー	579 kcal 25.7 g 16.7 g

★マークのついている給食は、お血の上、
ごはん(めん)とルウ(あん)を盛り付けるものです。



3月の給食目標

「1年間の給食をふりかえりましょう」



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための
重要な土台となります。これから先、自分自身で
選んで食べる機会が増えていきますが、迷った時
には、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さん
の新生活が健康で充実したものとなるよう願って
います。



もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかり
やすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはん
をしっかり食べて体調を整えておきましょう。



生活リズムを大切に!