

2024年 3月

新宿区立落合第三小学校

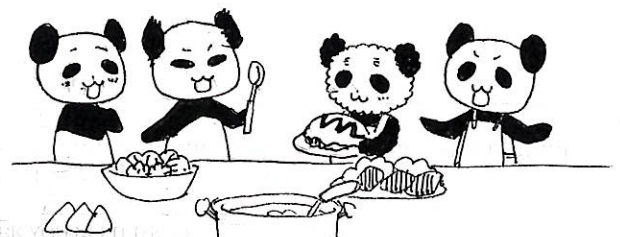
日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1 金	雛祭り ちらしずし すまし汁 雛祭豆乳杏仁豆腐〜桃ソース	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵, 桜でんぶ,豆乳,寒天, 豆乳クリーム	精白米,さとう,油,あられ麩	にんじん,たけのこ, さやいんげん,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな,黄桃缶	酢,塩,しょうゆ,みりん, かつおけずり節,酒, アーモンドエッセンス	622 22.5
4 月	☆☆☆中学年リクエスト献立☆☆☆ 北海道風コーンバターラーメン ひじきのナムル フルーツ寒天ポンチ	○	牛乳,豚肉,みそ,ひじき,寒天, バター	ラーメン,油,白ねりごま, ごま油,さとう,ごま	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん,長ねぎ, きゅうり,もやし, ホールコーン,パイン缶, みかん缶,りんご缶,キャベツ	トリガラ,塩,こしょう, しょうゆ,酢,白ワイン	603 24.3
5 火	チキンピラフ イタリアン卵スープ	○	牛乳,鶏肉,豚肉,卵	精白米,米粒麦,バター,油, マカロニ,でんぶ	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム缶, さやいんげん,ホールトマト	塩,こしょう,白ワイン, トリガラ,バジル	553 21.7
6 水	中華丼 わかめスープ	○	牛乳,豚肉,いか,むぎえび, わかめ,豆腐	精白米,米粒麦,油,でんぶ, ごま油	たけのこ,にんじん,キャベツ, 干しいたけ,しょうが, たまねぎ	酒,塩,こしょう,しょうゆ, トリガラ	566 26.2
7 木	🍷🍷🍷落三ベーカーリー🍷🍷🍷 手作りテリマヨチキンパン ミネストローネ いよかん	○	牛乳,卵,調理用牛乳,鶏肉, 刻みのり,豚肉,粉チーズ	強力粉,さとう,バター, 油,マヨネーズ,マカロニ	たまねぎ,ホールコーン, セロリ,にんじん,キャベツ, トマトジュース,ホールトマ ト いよかん	ドライイースト, ベーキングパウダー,塩, しょうゆ,酒,みりん, トリガラ,こしょう	578 25.7
8 金	たご飯 たっぷり豆乳豚汁 サクサク磯大豆	○	牛乳,ひじき,油揚げ,たご, 豚肉,豆腐,豆乳,甘みそ,みそ, 大豆,高野豆腐,あおのり	精白米,米粒麦,油, こんにゃく,じゃがいも, でんぶ	干しいたけ,にんじん, さやいんげん,ごぼう, だいこん,こまつな,長ねぎ	酒,塩,しょうゆ,みりん, かつおけずり節	601 29.5
11 月	☆☆☆高学年リクエスト献立☆☆☆ きなこ揚げパン ポトフ 苺白玉フルーツポンチ	○	牛乳,きな粉,豚肉, ウィンナー,豆腐	パン,さとう,油,じゃがいも, 白玉粉	しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ, ブロッコリー, マッシュルーム缶,パイン缶, みかん缶,いちご	塩,トリガラ,こしょう, ベイリーフ,白ワイン	658 24.6
12 火	ご飯 鯖の味噌煮 磯和え 芋団子汁	○	牛乳,さば,みそ,刻みのり, 鶏肉	精白米,さとう,油, じゃがいも,でんぶ	しょうが,にんじん,こまつな, キャベツ,もやし,だいこん, 長ねぎ	酒,しょうゆ, かつおけずり節,塩	628 27.5
13 水	チリピーズごはん クリームコーンスープ	○	牛乳,豚肉,大豆,粉チーズ, 豆乳	精白米,米粒麦,バター, 油,小麦粉,じゃがいも, でんぶ	トマトジュース,にんにく, たまねぎ,ホールトマト, にんじん,しょうが, ホールコーン, クリームコーン,パセリ	塩,カレー粉,赤ワイン, こしょう,トマトペースト, しょうゆ, トマトケチャップ, チリパウダー,トリガラ	595 22.5
14 木	♡♡♡ ホワイトデー ♡♡♡ 3種のチーズクリームスパゲッティ 野菜サラダ きよみオレンジ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, クリームチーズ,粉チーズ, ピザチーズ	スパゲッティ,油,バター, 小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ, にんじん,しめじ, しょうが,パセリ,ホールコー ン,キャベツ,オレンジ	白ワイン,トリガラ, ベイリーフ,塩,こしょう, 酢,パプリカ,しょうゆ	609 25.0
15 金	ご飯 あじのハンバーグ 青のり粉ふきいも みそ汁	○	牛乳,豚肉,あじすり身, 豆腐,卵,あおのり,油揚げ, みそ	精白米,パン粉,じゃがいも	たまねぎ,だいこん,こまつな	塩,こしょう, トマトケチャップ, 中濃ソース,赤ワイン, かつおけずり節	619 27.9
18 月	☆☆☆低学年リクエスト献立☆☆☆ ボークカレー 海藻サラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,豚肉,ひじき, 海草ミックス,寒天	精白米,米粒麦,油, じゃがいも,小麦粉, さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,もやし,キャベツ, ホールコーン,レモン	赤ワイン,トリガラ,塩, ウスターソース, ベイリーフ,サイダー, トマトケチャップ, カレー粉,しょうゆ,酢	646 18.8
19 火	ぶっかけうどん イカ磯辺天ぷら けんちん煮	○	牛乳,いか,あおのり, 高野豆腐,焼き竹輪	うどん,小麦粉,でんぶ, 油,こんにゃく,さといも, さとう	にんじん,こまつな,長ねぎ, 干しいたけ,ごぼう,だいこん	かつおけずり節,塩, しょうゆ,みりん,酒,酢, 出し昆布	561 29.0
21 木	🍷🍷🍷卒業・進級お祝い🍷🍷🍷 赤飯 オレンジジュース クリスマスチキン竜田 和風ごまドレサラダ すまし汁	×	ささげ,鶏肉,卵,なると	精白米,もち米,油,小麦粉, コーンフレーク,ごま	みかんジュース,たまねぎ, ブロッコリー,キャベツ, にんじん,ホールコーン, えのきたけ,こまつな	塩,酒,しょうゆ,こしょう, ガーリックパウダー, チリパウダー,酢, かつおけずり節	605 19.5

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

バランス

か 大切♡

苦手な食べ物はあったらいけない？
 誰にでも多少は苦手な食べ物はあるものなので、苦手な食べ物があることは絶対にいけないというわけではありません。食べ物の好き嫌い
 で問題なのは苦手だからといって、食べないで好きなものばかり食べてしまうことです。例えば野菜を食べずに肉ばかり食べていると体に必要な栄養素が偏ってしまいます。逆に肉を食べずに野菜ばかり食べていると栄養のバランスは偏ります。つまりは、色々な食べ物をバランスよく食べることが大切です。食べ物の好き嫌いは食べ物そのものの味やにおいによるものだけでなく、身近な人が苦手だから、おいくなさそうだからといった先入観からくる「食べず嫌い」が子供にはよくあるそうです。食べてみたらおいしかった、料理方法が違ったら食べられたということもあります。今は苦手で成長とともに味覚が変化したり、食べ慣れたりすることで好きになることもあります。苦手な食べ物は今後もずっと苦手と決めつけず、少しずつチャレンジしてみるといいですね。(アレルギー等の場合は注意が必要です)



1年通して、
 食事について
 勉強してきたね。



健康な体は、バランスのとれた健康的な食事がないと作られないぞ！
 健康な体は、バランスのとれた健康的な食事がないと作られないぞ！
 エネルギーになる
 調子をととのえる
 体をつくる
 体にいい



おいしいごはんを食べると健康な体で大人になってもおいしくなれるよ。
 おいしくなると仲良しになれるよ。
 うん！



気分を入れ替えて、作り過ぎちゃダメ！
 みんなで食べよう
 友達も呼んで

