

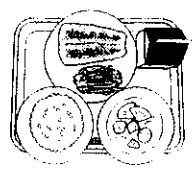


品川区立三木小学校
校長 高田 大
栄養士 石田智恵美

今年度も、残りわずかになりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？
3月に入ると、6年生は三木小での給食はあと15回となります。友達や先生と過ごした給食の時間が、楽しい思い出のひとつとして心に残ってくれていたら嬉しく思います。最後のリクエスト給食1位も登場します。

～1年間の給食をふりかえろう！～

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片付けまでや手洗い、食器の並べ方、食事のマナーのほか、食品に含まれる栄養や、献立の栄養バランス、食文化などさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

| | | | |
|---|--|--|--|
|  <p><input type="checkbox"/> 給食の前に、せっけんで手を洗い、ランチマットをしいて準備できた</p> |  <p><input type="checkbox"/> 重いものや、熱いものに気を付けて、安全に運ぶことができた</p> |  <p><input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた</p> |  <p><input type="checkbox"/> 食事中はしずかに、しっかりよくかんでたべることができた</p> |
|  <p><input type="checkbox"/> 食器は正しい位置に並べることができた</p> |  <p><input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方など食事マナーを身につけられた</p> |  <p><input type="checkbox"/> 郷土料理や行事食など、食文化について知ることができた</p> |  <p><input type="checkbox"/> みんなで協力して、食器を大切に、片づけをすることができた</p> |



～3月の給食献立からおすすめのレシピ～

<とりのから揚げ>

●材料 4人分

| | |
|-------------|-------------|
| とりももにく | 8切れ (30g×8) |
| しょうが汁 | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 小さじ 2 |
| 酒 | 小さじ 1 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 米粉 (または小麦粉) | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

●作り方

- ① とり肉にしょうが汁、しょうゆ、酒で下味をつけ、30分ほどおきます。
- ② 片栗粉と米粉を合わせたものをまぶし、170度の油で6～7分揚げます。火が中までとおったら完成です。

★学校では米粉を使用していますが、小麦粉でもおいしくつくれます！

進級、卒業おめでとう献立として、最終日に提供します！



3月のこんだてひょう

令和8年 品川区立三木小学校

3月給食目標～きまりを確認し、楽しい給食を過ごしましょう



| 日 曜日 | こんだて | | | | 食をつくる | | | エネルギー (kcal) | たんぱく 質(g) |
|---------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------------|--|--|---|-----------------|--------------|
| | 牛乳 | 主食 | 主菜 | 副菜 汁物 他 | あか | きいろ | みどり | | |
| 2月 | | カレーライス | | コールスロー デコボン | 豚肉 牛乳 | 米 胚芽米 サラダ油 米粉 じゃがいも | にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン デコボン | 613 | 20 |
| 3月 | ひなまつり | 五目ずし | ごまあえ | のっぺい汁 ★リクエスト給食デザート第1位★ | たまご 油揚げ 豆腐 高肉 豆 納豆 カルピス 牛乳 | 米 胚芽米 サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも てんぷん | きやいんげん れんこん にんじん もやし 小松菜 おぎ だいこん こんにゃく しょうが 黄桃 | 598 | 21 |
| 4月 | | 黒砂糖パン | ホキの アーモンドフライ | レモンサラダ にんじんのポターージュ | ホキ ハム 牛乳 生クリーム 豆乳 | 甲斐駒パン ハン粉 小麦粉 アーモンド サラダ油 三温糖 米 | にんじん キャベツ レモン にんにく きゅうり パセリ たまねぎ | 642 | 28 |
| 5月 | | ごはん | さけのてり焼き | カルちゃん大根 さつま汁 | 鮭 ちりめんじゃこ 豆乳 みそ 油揚げ 牛乳 | 米 胚芽米 てんぷん 三温糖 サラダ油 さつまいも | しょうが きゅうり にんじん 大根 たまねぎ 小松菜 こんにゃく | 604 | 26 |
| 6月 | ★リクエスト給食 | ★リクエスト給食 主食第1位★ | | もやしとちくわの甘酢煮 大学いも | 赤みそ みそ 豚肉 焼くわ 牛乳 | 冷凍ちやんぽん ごま油 サラダ油 三温糖 黒ごま さつまいも 水あめ | にら にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし | 631 | 22 |
| 9月 | | ピピンバ | | わかめスープ オレンジ | たまご 豚肉 みそ 赤みそ 豆腐 生わかめ 牛乳 | 米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 | もやし 小松菜 ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが 大根 えのきだけ オレンジ | 567 | 23 |
| 10月 | | 炊き込みごはん | 小あじの南蛮漬け | じゃがいもの煮物 みそ汁 | 油揚げ 小あじ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 | 米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 米粉 でんぷん じゃがいも | にんじん 干しいたけ きやいんげん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ 小松菜 糸こんにゃく もやし キャベツ | 598 | 25 |
| 11月 | | セサミトースト | ポルシチ | ツナひじきサラダ | 豚肉 ひじき ツナ 牛乳 | 食パン バター ごま ほろみつ サラダ油 三温糖 じゃがいも | トマトジュース エリンギ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン | 561 | 22 |
| 12月 | | ごはん | ★リクエスト給食★ おかず第1位 | ナムル 中華スープ | 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳 | 米 胚芽米 ぎょうざの皮 小麦粉 ごま油 サラダ油 | ねぎ キャベツ にら にんにく にんじん もやし 小松菜 えのきだけ たまねぎ チンゲンサイ | 628 | 21 |
| 13月 | | 親子丼 | | 磯香あえ みそ汁 | たまご 油揚げ 鶏肉 刻みのり 糸揚げ豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 | 米 胚芽米 三温糖 さつまいも | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 小松菜 ねぎ 大根 | 630 | 26 |
| 16月 | ★6年生リクエストケーキ★ | エビピラフ | チリコンカン | 洋風スープ チーズケーキ | むきえび 鶏肉 豚ひき肉 大豆 きんとき豆 ベーコン クリームチーズ たまご 生クリーム 牛乳 | 米 サラダ油 小麦粉 上白糖 粉糖 | パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト にんにく キャベツ セロリ レモン | 680 | 26 |
| 17月 | | わかめごはん | さばの香味揚げ | 変わりづけ 呉汁 | わかめ さば 豆乳 みそ 大豆 油揚げ 牛乳 | 米 胚芽米 てんぷん サラダ油 米粉 ごま油 じゃがいも | しょうが きゅうり にんじん キャベツ だいこん 小松菜 こんにゃく ごぼう | 658 | 27 |
| 18月 | | カレーミートドッグ | ホワイトシチュー | いちご | チーズ 豚ひき肉 大豆 牛乳 生クリーム ベーコン 豆乳 鶏肉 | コップパン パン粉 サラダ油 じゃがいも 米粉 | にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ ホールコーン いちご | 669 | 29 |
| 19月 | | トマトクリームスパゲティ | | 小松菜サラダ りんごゼリー | 牛乳 粉チーズ 生クリーム えび いか ベーコン ツナ 粉寒天 | スパゲティ サラダ油 米粉 三温糖 | ホールトマト マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり ししも 小松菜 にんじん キャベツ りんごジュース レモン | 566 | 25 |
| 23月 | ★卒業・進級おめでとうこんだて★ | 赤飯 | とりのからあげ | おひたし 豚汁 | 小豆 鶏肉 糸揚げ豆腐 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 | 米 もち米 てんぷん サラダ油 米粉 三温糖 | しょうが にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ 小松菜 こんにゃく ごぼう | 621 | 26 |

★献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

～3日 ひなまつり～

3月3日は「桃の節句」といい、江戸時代から伝わる女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる行事食は、ひしもちやひなあられ、はまぐりのうしお汁などがあります。
三木小学校では、3月3日に「五目ずし」を提供します。

～23日 卒業・進級おめでとうこんだて～

三木小学校では、6年生の卒業と、在校生の進級のお祝い給食とし赤飯を提供します。お赤飯の赤色は、めでたいことを表す「ハレの日」という意味が込められています。
人気のメニュー「とりのからあげ」も登場します！