

3月こんだてひょう

立教女学院小学校 2023

日	よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や 筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や 力になるもの	エネルギー たんぱく質	
					緑黄色野菜	淡色野菜			
1	水	カレーうどん あげたこ焼き いよかん 牛乳		豚挽肉 タコ かつお節 牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース キャベツ 紅しょうが 長ねぎ 青のり いよかん	うどん 油 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 じゃがいも てんぷら粉	695kcal 27.3g	
3	金	ごはん マーボー豆腐 寒天サラダ ひなあられ ヨーグルト 麦茶	茶	豚挽肉 味噌 豆腐 ハム ヨーグルト	人参	たけのこ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく グリンピース 干し椎茸 もやし きゅうり 寒天	米 ごま 砂糖 片栗粉 ひなあられ 油	634kcal 23.3g	
6	月	カリカリ梅ごはん さつま汁 ちくわの磯部揚げ 野菜のお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 豆腐 ちくわ 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ こんにゃく もやし 梅干し 青のり	米 麦 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 さつまいも	562kcal 22.3g	
7	火	タコライス イナムドゥチ りんごゼリー 牛乳		豚挽肉 生揚げ 豚肉 味噌 チーズ かまぼこ 牛乳	ホールトマト 人参	レタス 生姜 長ねぎ にんにく えのきたけ 干し椎茸 こんにゃく 大根 玉ねぎ 寒天 りんごジュース	米 麦 油 砂糖 片栗粉	586kcal 25.0g	
8	水	スパゲッティミートソース サイコロサラダ はるか 牛乳		豚挽肉 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり セロリー はるか	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	655kcal 25.9g	
9	木	味噌ラーメン UFO餃子 甘夏 牛乳		豚肉 豚挽肉 味噌 牛乳	人参 にら	たけのこ もやし 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 長ねぎ 白菜 甘夏	中華麺 片栗粉 バター 油 餃子の皮	587kcal 25.2g	
10	金	たまごとじうどん 白菜のゆかり和え 明日葉ドーナッツ 牛乳		鶏肉 卵 豆腐 牛乳	人参 小松菜 明日葉 ゆかり	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 大根 干し椎茸	うどん 油 バター 片栗粉 小麦粉 砂糖	655kcal 24.9g	
13	月	くふあじゅうしい もずく汁 人参しりしり ちんすこう 牛乳		豚肉 かまぼこ ツナ 鶏肉 牛乳	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 もずく たけのこ 昆布 玉ねぎ 白菜	米 麦 ごま 油 砂糖 小麦粉	634kcal 24.0g	
14	火	ジャージャー麺 いがぐり君 ネーブルオレンジ 牛乳		豚挽肉 味噌 牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ネーブルオレンジ	中華麺 さつまいも ごま 小麦粉 そうめん 砂糖 油 てんぷら粉	667kcal 25.7g	
15	水	ごはん 豚汁 鶏肉のから揚げ マロニーサラダ ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	人参 青梗菜	生姜 にんにく 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう 白菜	米 油 砂糖 じゃがいも マロニー ごま 片栗粉	686kcal 26.4g	
16	木	揚げパン ワンタンスープ 挽肉のもち米蒸し 牛乳		豚肉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜 干し椎茸	パン 片栗粉 油 砂糖 もち米 ワンタンの皮	592kcal 24.3g	
17	金								

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

6年生リクエスト給食アンケート

2023.3

	肉料理	魚料理	汁物・煮物	ごはん	麺類	パン	デザート
1位	UFO餃子	ちくわの磯部揚げ	さつま汁	カリカリ梅ごはん	ジャージャー麺	ガーリックトースト	いがぐり君
2位	鶏肉のから揚げ	揚げたこ焼き	ワンタンスープ マーボー豆腐	くふあじゅうしい	味噌ラーメン	揚げパン(砂糖) 揚げパン(ココア)	ちんすこう
3位	挽肉のもち米蒸し	カニクリームコロッケ	ミネストローネ 韓国風もち入りスープ	タコライス	たまごじうどん カレーうどん	揚げパン(きな粉)	フルーツ白玉 明日葉ドーナツ
4位	コロッケ	魚の梅みそ焼き	コーンスープ	カレーライス	スパゲティミートソース	ピザトースト	フルーツボンチ
5位	ハンバーグ	魚のオーロラソース	肉じゃが	鶏そぼろごはん 豚キムチ丼	きつなうどん	手作り メロンパン	抹茶ちんすこう



毎年3月は、6年生からアンケートをとって献立を立てたリクエスト給食です。
アンケート調査で6年生からの給食についての疑問に答えたいと思います♪

《6年生から嬉しいメッセージ届きました》

6年間の約2000日給食を作ってください、ありがとうございました。給食は身体への栄養だけではなく食材や料理についての勉強になりました。一番好きな教科です。これからも気を付けて給食を作り続けてください。

毎日栄養がとれて、とても美味しい給食が今年でも二度と食べられないと思うと、とても悲しいです。6年間毎日美味しい給食を作ってくださった食堂の皆さんに心から感謝したいです。

いつも給食の時間が楽しみで学校へのやる気が増えました。苦手だった野菜もいつの間にかこくふくできました。ありがとうございました。

好きな授業に「給食」と書くほどです！好き嫌いもありますが私たちのことを一番考えてくれて栄養たっぷり美味しい給食が大好きです。立教女学院小学校の給食は、世界一です！



毎日給食がとても美味しく好きでした。中学校に行つてこの給食が食べられなくなるのはさみしいです……

① どうやって献立を作っているのですか？

答え：食事の形(主食、主菜、副菜、汁物)や、栄養(カロリー、タンパク質、カルシウム、塩分)などのバランスを考えて作っています。

② サラダのドレッシングがおいしいから、手作りなのか？どこかで買ってきているのですか？

答え：ドレッシングも手作りです。油、塩、しょうゆ、砂糖、酢、にんにくなどの調味料を合わせて火にかけ、85度以上に熱してから、冷却しています。

③ 給食は何日前から作っているのですか？当日から作っているのですか？

答え：給食は当日の朝から作ります。食材は毎日八百屋さんや、お肉屋さん、魚屋さんなど当日の朝に配達してもらっています。

④ なぜ毎日人参が入っているのですか？

答え：人参は緑黄色野菜として取り入れやすい野菜です。また彩りのために毎日入っています。

⑤ 大量に作っているのになぜ美味しく作れるのですか？

答え：大量調理だと機械で大雑把に作っているかと思っているかもしれませんが、それは違います！！愛情と手間をかけて一人ずつに作っている気持ちで給食作りをしています。おいしくなあれ♪おいしくなあれ♪と呪文を唱えながら心を込めて給食を作っています。また、大きな鉄釜の回転釜で料理を作ると、材料にゆっくり時間をかけて熱が伝わるため美味しく出来ます。カレーのルー(油・バター・小麦粉)も手作りで1時間以上かけて作っています。添加物を使わず、かつお節や鶏がらなどで出汁を取っているのも美味しさのひけつです。