

3月こんだてひょう

立教女学院小学校 2026

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		
2	月	たまごとじうどん 白菜と青梗菜のゆかり和え ちくわの磯辺揚げ 牛乳		鶏肉 卵 青のり ちくわ 牛乳	人参 青梗菜 ゆかり	玉ねぎ 長ねぎ 大根 白菜 もやし 干し椎茸	うどん 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	611kcal 26.8g
3	火	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 寒天 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	米 ごま 砂糖 片栗粉 ひなあられ 油	635kcal 23.4g
4	水	ジャージャー麺 中華風コンスープ はるか 牛乳		豚挽肉 卵 鶏肉 味噌 牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし コーン 干し椎茸 えのきたけ はるか	中華麺 ごま 片栗粉 砂糖 油	630kcal 27.7g
5	木	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 もずく 牛乳 昆布	人参 青梗菜	長ねぎ 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜	米 麦 ごま 油 砂糖 小麦粉	675kcal 24.4g
6	金	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	595kcal 24.4g
9	月	ごはん さつま汁 魚の梅みそ焼き 野菜のお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 豆腐 鯖 味噌 ヨーグルト	人参 小松菜 しそ	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ こんにゃく もやし 梅干し	米 麦 油 砂糖 さつまいも	560kcal 23.8g
10	火	味噌ラーメン 揚げたこ焼き はっさく 牛乳		豚肉 味噌 たこ 青のり 牛乳	人参 にら	たけのこ もやし 紅生姜 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ はっさく	中華麺 片栗粉 小麦粉 バター 油 マヨネーズ じゃがいも てんぷら粉	643kcal 26.8g
11	水	ガーリックトースト 豚肉と野菜のトマトソース煮 いがぐりくん 牛乳		豚肉 生クリーム 牛乳	人参 バセリ ホールトマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ りんご	パン バター 油 片栗粉 じゃがいも そうめん 油 さつまいも てんぷら粉	636kcal 23.7g
12	木	豚キムチ丼 韓国風もち入りスープ 清見オレンジ 牛乳		豚肉 鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ 大根 長ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし 清見オレンジ	米 麦 油 トック 砂糖	621kcal 24.3g
13	金	ソーセージのクリームパスタ チーズサラダ 立女スノーボール 牛乳		ウィンナー チーズ きな粉 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー バセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター	702kcal 23.6g
16	月	カレーうどん 野菜とたくあんの和え物 チョコチップ蒸しパン 牛乳		豚挽肉 牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース きゅうり たくあん もやし	うどん 油 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 チョコレート	700kcal 27.6g
17	火	カリカリ梅ごはん 肉じゃが UFO餃子 甘夏 牛乳		豚肉 豚ひき肉 牛乳	人参 にら さやいんげん	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ しらたき 甘夏 梅干し	米 砂糖 餃子の皮 じゃがいも 油	669kcal 27.7g
18	水	 ランチ		豚ひき肉 ツナ 豆腐 生クリーム 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ にんにく コーン もやし セロリー きゅうり みかん缶 黄桃缶 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 白玉粉 パン粉 バター じゃがいも 油 てんぷら粉	764kcal 26.7g

給食委員が
考えた
ホワイトデー
メニューです♪

順位	肉料理	魚料理	汁物	ごはん料理	めん料理	パン料理	デザート
1	UFO餃子	揚げたこ焼き	さつま汁	カリカリ 梅ごはん	ジャー ジャー麺	揚げパン	明日葉 ドーナツ
2	鶏肉の から揚げ	ちくわの 磯辺揚げ	マーボー豆腐	豚キムチ丼	味噌ラーメン	ガーリック トースト	フルーツ白玉
3	挽肉の もち米蒸し	カニクリーム コロッケ	ワンタンスープ	くふあ じゅうしい	卵とじうどん	きな粉 揚げパン	いがぐりくん
4	コロッケ	魚の 梅みそやき	韓国風 もち入りスープ	タコライス & わかめごはん	きつねうどん	ココア 揚げパン	チョコチップ 蒸しパン
5	ハンバーグ	魚の 竜田揚げ	肉じゃが	オムライス	ツナとトマトの スパゲティ	ビスキュイ パン	フルーツ ポンチ

6年生のアンケート結果

3月は、6年生が最後の給食になるため、事前にアンケートをとり、好きなメニューを取り入れたリクエスト給食になります。アンケートには、給食についての疑問、印象に残っていること、給食についての感想を書いてもらいました。6年生のみなさんが給食について大切に思ってくれていることが伝わってきて、嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

厨房で働いているスタッフは、みなさんにおいしく食べてもらいたい気持ちがみなぎっています。心根が優しい人たちが集まっている職場なので、給食がおいしくなるのだと思います。もしみなさんが立教女学院小学校の厨房をみたら、重いものを持つなど大変な現場なのに、みんな楽しそうだし、褒めあっていて素敵！と思うと思います。個性はみんな違うけど、みんなちがってみんないいという相田みつおさんの言葉を職場の合言葉として、仕事をしています。

なんでこんなに給食はおいしいのか？という質問を何人かがしてくれました。お答えできるとすれば、給食を作っているスタッフ全員がみなさんにおいしく食べていただけるよう、心をこめて作る努力を惜しまないからだと思います。作る人の気持ちは、料理の味に出ます。優しい人が作れば優しい味になります。レシピが同じでも適当に作ればおいしいものにはなりません。1食あたり塩分2g以下で作っているのに、おいしく出来るのは本当にすごいことなのです。立教女学院小学校に通っている子どもたち、先生が健康でおいしく楽しい時間を過ごせるような給食を作りたいという気持ちが給食スタッフ全員にあるからです。

コロッケがおいしかったので、レシピを教えてほしいという声もいただきましたが、特別なものは何も入っていないのです。玉ねぎ10kg、豚ひき肉10kgを炒め少しだけ塩、醤油をいれる。じゃがいもは40kgを剥いて切ってゆでマッシュ生クリームをいれる。玉ねぎ、ひき肉、じゃがいもを混ぜて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。水溶き小麦粉に成型したコロッケを入れ、パン粉をつけて揚げる。パンとスープにも塩が入っているので、コロッケに入っている調味料は少ないです。入っているとすれば💕愛情💕なのだと思います。食堂に一堂に集まって食べる給食も立教女学院小学校ならではのことで、おかわりを盛り付けているスタッフは、その日に作った人です。みんなが手を上げて喜んでくれることが何よりもやる気につながります。おいしかった時、少し苦手なものがあった時でも声をかけてください。みなさんからの声は何よりの私たちの意欲につながります。

安心・安全・愛情の3つの輪を大切に、これからも皆さんが喜んでくれるような給食を作っていきます。

コロッケの作り方

〔材料〕

じゃがいも	2個
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
豚ひき肉	100g
バター	10g
生クリーム	20cc
塩・コショウ	少々
しょう油	小さじ1
ソース	小さじ1
パン粉	適量
小麦粉、水	適量
揚げ油	

- ① 人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむき1/4に切る。
- ③ 鍋にじゃがいもと水を入れゆでる。火が通ったら、熱いうちにつぶす。
- ④ フライパンにバターをしき、玉ねぎがあめいろになるまで炒める。
- ⑤ ④に人参、豚ひき肉を入れ炒める。
- ⑥ ③に⑤を合わせ、調味料を加えよく混ぜる。
- ⑦ 粗熱が取れたら冷蔵庫に冷やす。
- ⑧ ボールに小麦粉と水を入れてサックリと混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑦を4等分にして小判型に成型し、⑧にくぐらせパン粉を付ける。
- ⑩ 揚げたらおいしいコロッケの出来上がり～！！

