



# 3月のこんだて表



令和4年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	☑	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				はたらちから 働く力になる	ち 血やにくくなる	からだ ちょうし どの 体の調子を整える	
1	水	フォカッチャ 鮭のマヨネーズ焼き フライドポテト 白菜とベーコンのスープ	☑	フォカッチャ エッグケアマヨ じゃがいも あぶら	コーヒーぎゅうにゅう さけ とうにゅう あおりのり ベーコン	たまねぎ ビーマン パプリカ はくさい にんじん	546kcal 26.7g
2	木	えびとさつまいものばら天ごはん キムチ入り豚汁 大根と青菜のちりめんあえ	○	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	こまつな ぶなしめじ はくさい ねぎ にんじん キムチ だいこん	536kcal 22.9g
3	金	ひなまつり寿司 豆腐の田楽 すまし汁 桜もち	○	こめ さとう さくらもち	ぎゅうにゅう あなご たまご のり とうふ みそ わかめ ちらしかまぼこ	しいたけ にんじん かんぴょう れんこん いんげん こねぎ たけのこ えのきたけ みずな ねぎ	523kcal 21.5g
6	月	2色揚げパン トマトのシチュー ひよこ豆のサラダ	○	コッペパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ えだまめ きゅうり	752kcal 25.9g
7	火	ごはん さわらの西京焼き おすわい 里芋だんご汁	○	こめ さとう あぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん ゆず ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな こんにゃく	574kcal 24.9g
8	水	和風スープパグティ みそドレサラダ みのむしくん	○	スパグティ あぶら でんぷん さとう さつまいも こむぎこ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん わけぎ ぶなしめじ しいたけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	522kcal 17.4g
9	木	麻婆豆腐丼 わかめスープ スパイシー大豆	○	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ ホールコーン	688kcal 29.4g
10	金	ごはん 豆みそ じゃがいものそぼろ煮 あおさ汁	○	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ あぶらあげ あおさ	しょうが にんじん こねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん だいこん ねぎ こんにゃく	575kcal 21.9g
13	月	ひつまぶし(うな茶漬) れんこんと大豆のつくね 野菜のゆず酢和え	○	こめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう うなぎ のり だいす ぶたにく とりにく とうふ	れんこん こねぎ こまつな はくさい にんじん ゆず	538kcal 27.0g
14	火	手作りパン(オニオンベーコン) 白菜のクリーム煮 イタリアンサラダ	○	きょうりきこ さとう じゃがいも オリーブオイル こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう サラミ とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり トマト	573kcal 22.7g
15	水	メキシカンライス 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ いちご	○	こめ パンこ オリーブオイル じゃがいも さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナーソーセージ	たまねぎ パプリカ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく パセリ きゅうり ホールコーン いちご	609kcal 23.9g
16	木	みそラーメン はたはたの磯辺揚げ 韓国風のりサラダ	○	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はたはた のり	にんにく しょうが にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン ねぎ ほうれんそう もやし	549kcal 23.7g
<b>リザーブ 給食</b>							
17	金	<みんな同じ献立> カツカレー コーンフレークサラダ <えらぶ献立> アイス (3つの中から1つ選びます) ①かき氷(ソーダ味) ②りんごシャーベット ③みかんシャーベット	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ さとう コーンフレーク	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	724kcal 24.3g (ゆめ にんじん シャーベッ トを選んだ 場合)
20	月	赤飯 鶏肉のから揚げ 三色おひたし 沢煮椀	○	こめ もちこめ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あずき とりにく おかか	にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう えのきたけ みずな	564kcal 22.5g

《姉妹都市木島平村産食材》ぶなしめじ えのきたけ

《市内産野菜》だいこん ねぎ

※ 食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

※ \_\_\_\_\_は6年生からのリクエストメニューです。



# 3月給食だより



令和5年 2月28日  
調布市立第一小学校

日差しも暖かくなり、少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。あと1か月で今年度も終わりですね。3月は卒業や進級に向けてのまとめの月です。食生活についても、1年のまとめをしましょう。

## 1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。[ ]は、自由に書きましょう。

<p>給食の前に しっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身したくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 [ ] が学べた。</p>

## ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

<p>ちらしずし</p>	<p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>
<p>まぐりのお吸い物</p>	<p>はまぐりは、対になっている貝殻でない形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。</p>
<p>なあられ</p>	<p>関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・白・緑」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<p>しもち</p>	<p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

## 1年間、ありがとうございました

給食室では、子どもたちに安心・安全な美味しい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが、大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることが出来ました。保護者の皆さま、今年度も給食運営への御理解と御協力をありがとうございました。



6年生は第一小での給食も残りわずかですね。6年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したことなど、一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。

バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。中学校へ行っても頑張ってくださいね！