



3月給食だより



令和4年 2月28日
調布市立第一小学校

日差しも暖くなり、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。

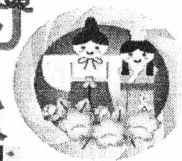
給食の前に しっかりと 手を洗えた。	手を洗うときや、給食を 配膳するときなど、前の人 と間をあけて並べた。	給食当番のときに、 身じたくを きちんと できた。
食べるとき以外、 マスクをしていた。	「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつが きちんとできた。	前を向いて、 静かに食べられた。
よくかんで味わって 食べることができた。	自分に必要な量を 意識して、なるべく残さず 食べられた。	給食を通して、 が学べた。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、子どもたちはルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていました。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。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。

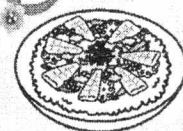


ひな祭り 行事食



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、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし



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。

はまぐりのお吸い物



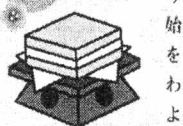
はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひなあられ



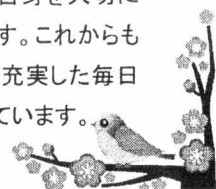
関東地方では米穀形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち



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。

6年生は第一小での給食も残りわずかですね。食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。これからもしっかり食べ、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。





3月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

ひ 日	よう 曜	こん だて めい 献立名		きいろ 黄色の食品	あか 赤の食品	みどり 緑の食品	エネルギー	
				はたら ちから 働く力になる	ち 血やにくになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	たんぱく し 質	
1	か 火	ごはん 鯖の西京焼き 白菜の梅おかかあえ 大根となめこのみそ汁	○	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ おかか とうふ わかめ みそ	はくさい みずな にんじん うめ だいこん ねぎ なめこ	551kcal 26.4g	
2	すい 水	フオカッチャ 鶏肉のハーブ焼き フライドポテト ミネストローネ	コーヒー ぎゅうにゅう 牛乳	フオカッチャ あぶら パンこ じゃがいも さとう シェルマカロニ	コーヒーぎゅうにゅう とりこく あおのり ベーコン ひよこまめ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン いんげん トマト	595kcal 24.9g	
3	もく 木	ひなまつり寿司 豆腐の田楽 すまし汁 ひなあられ	もも せつく 桃の節句	○	こめ さとう あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう あなご たまご のり とうふ みそ わかめ かまぼこ	しいたけ にんじん みずな かんぴょう れんこん いんげん こねぎ ねぎ たけのこ えのきたけ	454kcal 20.2g
4	きん 金	二色揚げパン ポークシチュー ひよこ豆のサラダ	○	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム グリーンピース キャベツ えだまめ きゅうり	763kcal 26.0g	
7	げつ 月	トマトスープスパゲティ ツナカレーサラダ みのむしくん	○	スパゲティ あぶら さつまいも さとう でんぶん こむぎこ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ベーコン とりこく ツナ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり もやし りんご レモン	510kcal 19.3g	
8	か 火	手作りパン(オニオンベーコン) 白菜のクリーム煮 みそドレサラダ	○	きょうりきこ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこく みそ とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ パセリ にんじん はくさい ホールコーン キャベツ もやし きゅうり	535kcal 21.2g	
9	すい 水	混ぜ混ぜビビンバ トックスープ せとか	○	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりこく	にんにく にんじん ぜんまい ほうれんそう もやし きくらげ たけのこ はくさい ねぎ こまつな せとか	592kcal 22.2g	
10	もく 木	ごはん 肉じゃがうま煮 野菜のごま酢かけ きびなごのたんかんソース	○	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ きびなご わかめ おかか	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ いんげん たんかんジャム キャベツ もやし こまつな こんにやく	567kcal 24.7g	
11	きん 金	ごはん イカステーキ 五目春雨スープ 大根と小松菜のマヨしょうゆあえ	○	こめ でんぶん あぶら さとう エッグケアマヨ はるさめ	ぎゅうにゅう いか のり	たまねぎ だいこん にんじん こまつな もやし はくさい チンゲンさい ねぎ	594kcal 22.6g	
14	げつ 月	麻婆豆腐丼 わかめスープ いちご	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 いちご	577kcal 24.6g	
15	か 火	チキンライス じゃがいものタルト 春キャベツのスープ	○	こめ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン グリンピース はるキャベツ	565kcal 20.4g	
16	すい 水	塩野菜ラーメン じゃが丸くん 韓国風のりサラダ	○	ちゅうかめん あぶら じゃがいも スパイスドック さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう のり	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ ホールコーン ほうれんそう もやし きゅうり	517kcal 18.6g	
17	もく 木	リザーブ 給食			きゅうしよく			
17	もく 木	＜みんな同じ献立＞ カレーライス 福神漬 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 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 グリンピース ふくじんづけ キャベツ きゅうり ホールコーン	654kcal 17.6g	
18	きん 金	鯛めし 鶏肉のから揚げ 三色おひたし 沢煮椀	そつぎょう しんきゅう 卒業・進級 祝い こんだて お祝い献立	○	こめ ごま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう きんめだい とりこく おかか	こまつな にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ごぼう えのきたけ みずな	560kcal 24.5g

《姉妹都市木島平村産食材》ぶなしめじ えのきたけ なめこ

《市内産野菜》にんじん 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。