



3月のこんだて表



令和5年度 調布市立第一小学校

日	曜	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー	
				働く力になる	血やにくになる	体の調子を整える		
1	金	ひなまつり寿司 鱈の西京焼き すまし汁 ひなあられ	○	こめ さとう てまりふ ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり さわら みそ わかめ	しいたけ かんぴょう たけのこ れんこん にんじん だいこん さやえんどう えのきたけ みずな ねぎ	501kcal 24.8g	
4	月	みそラーメン ジャが丸くん もやしとわかめの中中華あえ	○	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ホットケーキミックス さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ キャベツ ホールコーン ねぎ もやし こまつな	598kcal 20.3g	
5	火	二色揚げパン (さとう・きなこ) ポークシチュー ひよこ豆のサラダ	○	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ 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	761kcal 25.7g	
6	水	メキシカンライス 鶏肉のハーブ焼き イタリアンサラダ いちご	○	こめ オリーブオイル パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナーソーセージ ドライサラミ	たまねぎ パプリカ マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ はくさい キャベツ にんじん きゅうり いちご	620kcal 24.2g	
7	木	梅茶漬 野菜みそつくね 三色おひたし 清見	○	こめ ぶぶあられ パンこ さとう	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ ひよこまめ みそ おかか	カリカリうめ ゆかり にんじん ごぼう たけのこ ねぎ しょうが こまつな もやし きよみ	500kcal 20.5g	
8	金	麻婆豆腐丼 わかめスープ アセロラゼリー	○	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 ぜらチン	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 アセロラジュース	608kcal 24.6g	
11	月	ガーリックトースト チキンポトフ 白玉ボンチ	○	ソフトフランスパン マーガリン じゃがいも しらたま さとう	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ ベーコン とりにく	にんにく パセリ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かぶ セロリ みかん もも パイン ぶどう レモン	622kcal 20.8g	
12	火	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 でんぶん さつまいも さとう あぶら	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	535kcal 22.9g	
13	水	大きなきつねうどん ししゃものパリパリ揚げ じゃがいものカレーきんぴら みかん	○	うどん さとう しゅうまいのかわ こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ しそのは たまねぎ ピーマン みかん	502kcal 22.2g	
14	木	ごはん 鉄火みそ 肉豆腐 こんにやくと野菜の梅サラダ	○	こめ あぶら こま さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ のり	にんじん ニラ まいだけ ぶなしめじ ねぎ たまねぎ いんげん キャベツ はくさい きゅうり うめ しらたき サラダこんにやく	630kcal 24.6g	
15	金	カツカレー ノンオイルドレッシングサラダ ガトーショコラ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	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	886kcal 26.3g	
18	月	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 (たまごなし) 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 あおのり ベーコン	たまねぎ ピーマン パプリカ はくさい にんじん	546kcal 26.7g	
19	火	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <h2>リザーブ 給食</h2> </div> <p><みんな同じ献立> ・赤飯 ・鶏肉のから揚げ ・野菜の甘みそあえ ・沢煮碗 ・牛乳</p> <p><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</p>		○	こめ もちこめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あずき みそ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう えのきたけ みずな	668kcal 26.1g <small>(りんごシャーベットをえらんだ場合は)</small>

《姉妹都市市木島平村産食材》米 ぶなしめじ えのきたけ

《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。ご了承ください。

★ 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

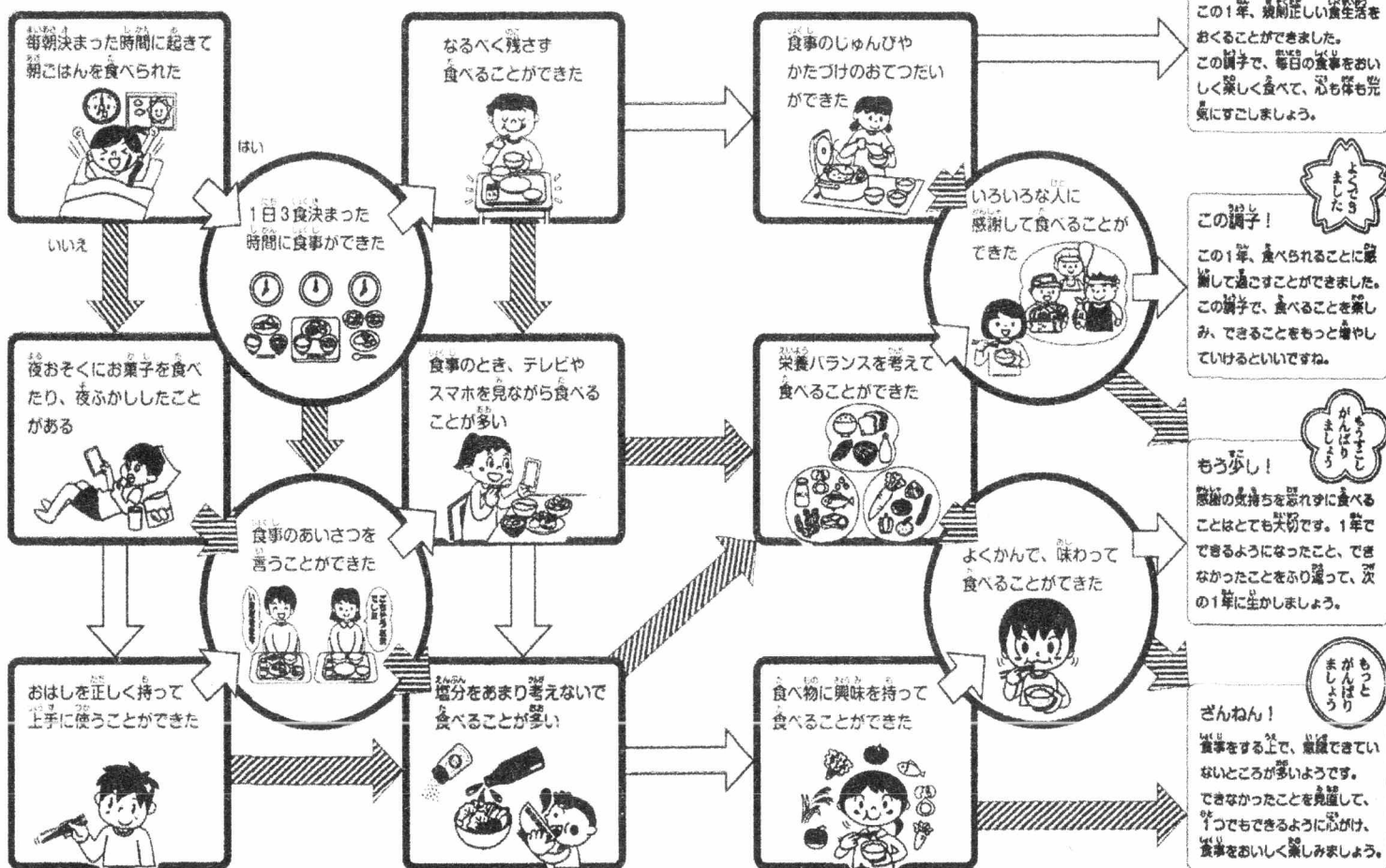


令和6年 2月29日
調布市立第一小学校

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。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

ねんかん しょくせいかつ かえ 1年間の食生活をふり返ろう！

★「はい」は ⇒ 「いいえ」は ⇨ の矢印にそって進みましょう。



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ご理解とご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、苦手な食べ物に苦勞したことなど、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！