



3月給食たより

令和4年3月
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 栄養士

今月の給食は、一年間の総まとめとして、子どもが苦手とすることが多い食材(豆類, 葉野菜, きのご類, あさり)を多く取り入れた献立にしました。進級した頃と比べると、盛り付け速度が上がり、食事量が増え、成長した姿を見せてくれています。苦手な食材を一口だけでも食べようとする姿や「全部食べられた」と声をかけてくれる子どももいます。一年間で成長したことを、ご家庭でもお子さんと話してみただけると幸いです。

6年生にとっては小学校生活最後の給食です。市内中学校は自校式ではなく、市内近隣小学校からトラックで給食を運んできます。作っている人がそばにいて、顔が見える給食は小学校だけです。残り1か月、是非給食を楽しんでもらえると嬉しいです。



6年生が考えた給食献立

6年生は1月に、家庭科の授業で「献立を工夫して」という学習をしました。授業では、栄養士からどんなことを工夫・注意して献立を作成しているかを話しました。6年生が主食・主菜・副菜をそろえるように工夫して作成した献立をもとに下記の献立が完成しました。提供する曜日は、各クラスの家庭科の授業がある曜日になっています。

クラス	1組	2組	3組
実施日	4日(金)	7日(月)	10日(木)
テーマ	和食	洋食	中華
献立名	ポンポンだこだこ♪	一日の1/3のカロリーが入ったカロリー重視メニュー	色々な食感が楽しめる中華めし
主食 主菜	豚肉のしょうが焼き丼	バンズパン かぼちゃコロッケ	麻婆豆腐丼
副菜	たことじゃがいものから揚げサラダ	フレンチサラダ	中華春雨サラダ
汁物	豆腐とわかめのみそ汁	ミネストローネ	たけのことわかめの中華スープ

今月のこんだてより

家庭数配布



・【1日 マヨネーズの日】

キューピー(株)が日本ではじめてマヨネーズを製造・販売した、1925年(大正14年)の3月と日本初の「1」にちなんで、制定されました。今回は、卵アレルギーの児童でも食べられるマヨネーズの「エッグケア」を使った「大根のマヨしょうゆサラダ」を提供します。

・【3日 桃の節句】

桃の節句ではよくちらし寿司が食べられています。ちらし寿司に使うエビは長寿の象徴、レンコンは見通しがいい将来を意味するなど、縁起の良い食材が使われているため、女の子の成長を願うのにぴったりの料理です。菱餅に使われている赤・白・緑の3色は、赤が生命、白が雪、緑が木々の芽吹きをイメージしています。健やかに成長できるように、という願いが込められています。

・【11日 山梨県郷土料理】

「ほうとう」、「信玄餅風ごま豆乳ゼリー」を提供します。「ほうとう」は、稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきた平打ちの麺に、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こんだものです。「信玄餅風ごま豆乳ゼリー」は、ごま豆乳ゼリーに上から黒みつときな粉をかけます。

・【15日 世界の料理 ベトナム社会主義共和国】

「フォー」、「チャーカー」を提供します。どちらも、首都ハノイで良く食べられている料理です。「フォー」は首都ハノイがある北部生まれです。ライスヌードルと呼ばれる米粉で作った麺が特徴です。「チャーカー」は、雷魚という白身魚に香辛料で味を付け、油で揚げたさつま揚げのようなものです。魚は切り身やすり身が使われています。今回は、鱈とイカのすり身を使って作ります。

・【23日 給食最終日】

給食最終日は、子どもたち人気の高い、「カレーライス」にしました。6年生にとっては小学校生活最後の給食です。給食のデザートには、6年生からのリクエストで「豆乳アイス」を提供します。

1年間、ありがとうございました

～最後に～

一年間、給食にご理解ご協力くださりありがとうございました。ご家庭で給食について話題にしたり、旬の食材の話をするなど、今後も子どもたちの豊かな食習慣・食生活の形成にご協力くださるようお願い申し上げます。

