

3月給食だより

春一番が吹き、白差しも一段と春らしくなってきます。新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。元気に心残りなく過ごしましょう。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



給食の前に 手をきれいに洗いましたか?	食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?	おはしを正しく使う ことができましたか?
よくかんで味わって 食べられましたか?	バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?	自分に必要な量 を考えて食べることができましたか?
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?	行事食や郷土料理 について知ることができましたか?	楽しい給食時間を 過ごせましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今の学年で過ごす日もあとわずかです。友達や先生方と一緒に、残りの1ヶ月を大切に過ごしてほしいと思います。

今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、心を込めて給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。

ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

ひしもち みどり、しろ、もも 緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していると考えられますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。	ひなあられ もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。	白ざけ 桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売られ出すと、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。
ちらしずし 酢飯の上に、緑起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことです。もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。	はまぐりのうしお汁 はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。	





3月 こんだてひょう



令和 7 年度

調布市立布田小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	★カリカリ梅のお茶漬け			米・米粒麦	カリカリ梅刻み・ゆかり・枝豆
	わふうまごや 和風卵焼き	○	鶏肉・絞り豆腐・卵	油	人参・干し椎茸・みつば
	しらたき炒め		かまぼこ・赤味噌	しらたき・三温糖・油	人参・筍・小松菜
3火	ちらし寿司		油揚げ・刻みのり	米・米粒麦・砂糖	干し椎茸・かんぴょう・人参・れんこん・小松菜
	さかないしきょうや 魚の西京焼き	○	鯖・白味噌		生姜
	手まり麩のすまし汁		鶏肉・わかめ・絹ごし豆腐	手まり麩	白菜・えのきたけ・もやし・小松菜・ねぎ
4水	★2色揚げパン			コッペパン（乳卵なし）・グラニュー糖・油	
	ツナポテトサラダ	○	ツナ	じゃがいも・砂糖	もやし・きゅうり・人参・レモン・玉葱
	★肉団子と白菜のスープ		鶏肉・絞り豆腐	でんぶん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
5木	★カレーライス		鶏肉・大豆	米・米粒麦・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース
	★バリバリチーズサラダ	○	プロセスチーズ	砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
	★タピオカミルクティーゼリー		アガー・調製豆乳・豆乳クリーム	三温糖・黒みつ	
6金	★きつねうどん		鶏肉・油揚げ	うどん・砂糖	人参・しめじ・もやし・小松菜・ねぎ
	さかな 魚とチーズの包み揚げ	○	鯖・ピザチーズ	春巻きの皮・小麦粉・油	
	★コーンサラダ			砂糖・サラダ油	キャベツ・レタス・人参・もやし・きゅうり ホールコーン・玉葱
9月	★さんまが焼き		鯖・鶏肉・絞り豆腐・赤味噌	米・米粒麦	ねぎ・人参・生姜・大葉
	な 菜の花のおひたし	○			人参・キャベツ・菜の花・小松菜
	あおさ入りすまし汁		あおさ		白菜・人参・もやし・ねぎ
10火	★スバゲッティーナポリタン		ロースハム・ベーコン・豚肉	スバゲッティ・油	玉葱・人参・ピーマン・にんにく
	しろ 白いんげんのポタージュ	○	鶏肉・いんげん豆・調製豆乳	じゃがいも・油	玉葱
	★ガトーショコラ		調製豆乳	小麦粉・砂糖・油・乳不使用マーガリン・粉糖	
11水	★にんにくチャーハン		豚肉	米・米粒麦・油	にんにく・もやし・グリーンピース
	ししゃものバリバリ揚げ	○	ししゃも	でんぶん・餃子の皮・油	大葉
	豆腐チゲ		豚肉・木綿豆腐・白味噌	でんぶん・油・ごま油	キムチ・大根・白菜・もやし・人参・ニラ・しめじ
12木	★手作りコーンパン			強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン	ホールコーン
	トマトシチュー	○	鶏肉・豆乳クリーム	じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン	にんにく・玉葱・マッシュルーム・人参 セロリ・グリーンピース
	★コーンフレークサラダ			コーンフレーク・砂糖・油	
13金	★こぎつねごはん		油揚げ	米・米粒麦・砂糖	人参・干し椎茸・小松菜
	★クリスマスチキン	○	鶏肉	小麦粉・コーンフレーク・油	にんにく・生姜・玉葱
	すまし汁		絹ごし豆腐		人参・もやし・白菜・えのきたけ・小松菜・ねぎ
16月	★布田小ラーメン		豚肉	蒸し中華めん（乳卵なし）・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・ねぎ
	★ジャンボ揚げ餃子	○	豚肉	でんぶん・餃子の皮・油・ごま油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	じゃが芋の中華炒め		鶏肉	じゃがいも・油	生姜・ピーマン・もやし・玉葱
17火	★いかとさつま芋のぼろ天丼		いか・大豆	米・米粒麦・小麦粉・でんぶん・油・さつまいも・砂糖	
	★豚汁	○	豚肉・木綿豆腐・油揚げ・白味噌 赤味噌	こんにゃく・油	大根・人参・えのきたけ・ねぎ
	★抹茶プリン		アガー・調製豆乳・豆乳クリーム		
18水	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン（乳卵なし）	
	★マカロニグラタン	○	鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム	マカロニ・油・乳不使用マーガリン・小麦粉・パン粉	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー
	ポテトのカレーソテー		鶏肉	じゃがいも・乳不使用マーガリン・油	もやし・ブロッコリー
19木	★ビビンバ		豚肉	米・米粒麦・油・砂糖・ごま油	にんにく・ねぎ・豆もやし・人参・小松菜
	いかのねぎ塩焼き	○	いか	砂糖・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
	炒めサラダ		鶏肉	ノンエッグマヨネーズ・油	エリンギ・れんこん・もやし・キャベツ・人参・ごぼう
23月	★春雨スープ		鶏肉	春雨・ごま油・油	小松菜・人参・ねぎ・もやし
	お赤飯		小豆	米・もち米・黒ごま	
	しんぴき粉揚げ	○	鶏肉・絞り豆腐	でんぶん・ごま油・しんぴき粉・油	干し椎茸・玉葱・生姜
	春雨のうま煮		鶏肉	こんにゃく・じゃがいも・砂糖・油	ぶき・筍・人参・グリーンピース

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

