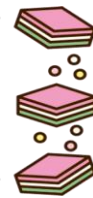




ご意見ご感想は
こちらから



深大寺小学校 3月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 安齋亨

日	献立名	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	料理の説明
2月	あしたばから元気をもらおう「あしたばパン・あしたばのスープ」				
	あしたばパン・ジャーマンポテト タラのきのこ和風マヨ焼き あしたばのスープ		ぎゅうにゅう、たら、しろみそ、チーズ、ベーコン、とりにく、とうふ	パン、あぶら、さとう、Iygg、アーマーズ、じゃがいも、かたくりこ	しめじ、えのき、エリンギ、たまねぎ、にんにく、パセリ、あしたば、にんじん、ねぎ
3月	3月3日 上巳の節句 「ひな祭り献立」				
	なの花ちらし寿司 チューリップの唐揚げ ほうれん草の吸い物		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、のり、とりにく	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、べにしょうが、なのはな、こまつな、にんにく、しょうが、ほうれんそう
4月	深大寺だるま市「じゃがだるまくん」				
	願いごとラーメン ひよこ豆のチキンサラダ じゃがだるまくん		ぎゅうにゅう、ナルト、ぶたにく、のり、とりにく、ひよこまめ、とうにゅう	ちゅうかめん、ラード、こまあぶら、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	めんま、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ
5月	ほうれん草の色が鮮やかな「翡翠(ひすい)スープ」				
	キムタクごはん 花シューマイ ほうれん草の翡翠スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、すなごも、とうふ、とりにく	こめ、あぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ、こまあぶら	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、たくあん、キムチ、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう
6月	みんな大好き「フルーツポンチ」				
	ターメリックライス・キーマカレー ブロッコリーのサラダ サイダー白玉ポンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、すなごも	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、しらたま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、セロリ、パプリカ、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、みかん、パイナップル
9月	食材をバラバラに揚げた「えびとまいたけのバラ天丼」				
	えびとまいたけのバラ天丼 野菜の浅漬け・豆腐のすまし汁 くだもの（清見）		ぎゅうにゅう、エビ、とうふ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、さとう、こまあぶら	まいたけ、しめじ、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、えのき、みつば、きよみおレンジ
10月	子どもたちに人気だったデザート「さつまいもの黒ねこボール」				
	チキンライス ひよこ豆入りカレースープ さつまいもの黒ねこボール		ぎゅうにゅう、とりにく、ウィンナー、ひよこまめ、いんげんまめ、なまクリーム	こめ、あぶら、バター、じゃがいも、かたくりこ、さつまいも、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、キャベツ、こまつな、セロリ
11月	春野菜を食べよう！「菜の花・たけのこ・ふき」				
	竹の子ごはん・鶏肉と春野菜の煮物 キャベツの香味和え くだもの（いちご）		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、だいす、こぶ	こめ、あぶら、さとう、こんにゃく、こまあぶら	たけのこ、にんじん、だいこん、しいたけ、ふき、なのはな、もやし、キャベツ、こまつな、ねぎ、いちご

3月平均栄養価
 エネルギー 585kcal
 たんぱく質 23.2g
 脂質 20.1g
 食塩相当量 2.4g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



調布市立深大寺小学校
 校長 箱崎高之
 栄養士 安齋亨

深大寺小学校 3月給食だより

日	献立名	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	料理の説明
中華料理を知ろう！「油淋鶏（ユーリンチー）」					
12 木	ごはん・もやしのナムル 油淋鶏（ユーリンチー） ピーフンスープ	○	○	○	油淋鶏（ユーリンチー）は、中国の料理です。カリッと揚げた鶏肉に、ねぎやしょうゆ、お酢を使ったさっぱり味のたれをかけて食べます。今日の給食では、食べやすいように小さめに切った鶏肉を使います。揚げ物でも、たれのおかげでさっぱりおいしく食べられますよ。
子どもたちに人気だったデザート「抹茶とホワイトチョコのマフィン」					
13 金	メキシカンスパゲティ ノンオイルサラダ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	○	○	○	抹茶とホワイトチョコのマフィンは、やさしい甘さが人気のデザートです。生地に抹茶とホワイトチョコをねりこんで、オーブンで焼き上げます。前回はクリスマス献立として登場し、大好評でした。外は少しかためでサクッと、中はふわふわの食感が楽しめるマフィンです。抹茶のほろ苦さとホワイトチョコの甘さのバランスを味わってください。
6年生が考えた献立「次の学年のための体づくりをしよう！」					
16 月	ひじきごはん・鶏つくね焼き キンピラごぼう たまごとわかめの中華スープ	○	○	○	6年生が「次の学年でも元気ががんばれる体をつくってほしい」という想いをこめて考えた献立です。ひじきごはんは鉄分たっぷり、鶏つくね焼きは体をつくるたんぱく質が豊富です。きんぴらごぼうでおなかの調子をととのえ、たまごとわかめの中華スープで栄養バランスもばっちり。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。
3度おいしい 「ひつまぶし」					
17 火	ひつまぶし パリパリサラダ 樂立ちゼリー	○	○	○	ひつまぶしは①うなぎとごはんで食べる②薬味をかけて食べる③出汁をかけて食べると三度の味が楽しめると言われています。今日の給食もお好みの食べ方で、楽しんで食べましょう。 本校の給食の出汁は、昆布とかつお節やさば節などの天然食材を使用して取っています。
春を感じる お祝い給食					
18 水	赤米のお赤飯・白身魚の香味ソース 青菜の磯和え・お祝いすまし汁 シャーベット（みかん・りんご選択）	○	○	○	春のあたたかさを感じる「お祝い給食」です。お赤飯は、むかしからおめでたい日に食べられてきました。すまし汁には「祝」の字が入ったナルトが入り、みなさんの成長をお祝いしています。デザートは、みかんかりんごのシャーベットを選べます。楽しんで食べて、給食で季節を感じてください。
6年生が考えた「インド料理を知ろう！」					
19 木	ナン バターチキンカレー サブジ	○	○	○	6年生が考えた給食のテーマは「インド料理を知ろう！」です。インドでは、スパイスを上手に使った料理がたくさんあります。今日の給食は、もちもちのナン、まろやかなバターチキンカレー、そしてカレー粉などで味付けしたじゃがいものサブジです。日本のカレーとのちがいを感じながら、楽しく味わってみましょう。
今年度最後の給食「一年間を振り返ろう」					
23 月	木島平村のごはん・さばのぬか炊き 水菜の信田和え・吉野汁 くだもの（たんかん）	○	○	○	今日は今年度最後の給食です。この一年で、食べられるものは増えましたか？苦手だった野菜にチャレンジできた人もいるかもしれません。春夏秋冬の旬の食材を覚えたり、日本や世界のいろいろな食文化にふれたりして、みなさんの「食の世界」はきっと広がっています。これからも、食を楽しみ、食を大切にしてください。



卒業生の皆さんへ 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
 今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。
 これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、
 迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。
 皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

