










目標	1年間を振り返って反省しよう		・楽しく仲良く食べられたか ・係りの仕事がきちんとできたか ・正しい食べ方ができたか			
日	お米	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
1 水	ピタパン（ポケットパン）に肉や野菜をはさんで食べよう					
		ピタパン・ケバブ風チキン フレンチサラダ 大豆入りトマトスープ 	○	ぎゅうにゅう、 とりにく、 ベーコン、だいず	パン、さとう、 エッグ、アレルギー、 あぶら、 オリーブオイル	レモン、たまねぎ、 にんにく、パセリ、 キャベツ、 にんじん、 はくさい、 とうもろこし、 セロリー、トマト
2 木	6年1組のリクエスト給食「いちごムース」					
		メキシカンパグェティ れんこんのサラダ いちごムース 	○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 かまぼこ、 なまクリーム、 かんでん	スパゲティ、 オリーブオイル、 あぶら、 エッグ、アレルギー、 さとう	たまねぎ、にんじん、 セロリー、にんにく、 しょうが、 グリーンピース、 こまつな、れんこん、 キャベツ、レモン、 とうもろこし、 いちごピューレ
3 金	3月3日 上巳の節句 「ひな祭り献立」					
	ひな祭り	菜の花寿司・鶏の唐揚げ ほうれん草の吸い物 ひなあられ 	○	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 たまご、のり、 かまぼこ、 とりにく	おこめ、さとう、 あぶら、 かたくりこ、 こむぎこ、 あげあぶら、 ひなあられ	ごぼう、にんじん、 しいたけ、 かんぴょう、 なのはな、 べにしょうが、 にんにく、しょうが、 ほうれんそう
6 月	6年生が考えた「食べた人がほっとする献立」					
	ひとめぼれ	さつまいもごはん・味噌カツ スナッフエンドウとツナのサラダ かぼちゃの豚汁 	○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、 マグロ、ぶたにく、 あぶらあげ、 しろみそ、 あかみそ	おこめ、 さつまいも、 こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 エッグ、アレルギー、 こんにやく	スナッフえんどう、 だいこん、 にんじん、 ごぼう、かぼちゃ、 こまつな、ねぎ
7 火	4年1組、6年2組のリクエスト給食「二色揚げパン」					
		2色揚げパン（きな粉・シュガー） ひよこ豆入りポテトチャウダー ポパイサラダ 	○	ぎゅうにゅう、 きなこ、とりにく、 ベーコン、 ひよこまめ、 なまクリーム	あげあぶら、 さとう、 じゃがいも、 こむぎこ、 バター、さとう	にんじん、 たまねぎ、 マッシュルーム、 パセリ、 ほうれんそう、 とうもろこし、 キャベツ
8 水	6年生が考えた「郷土料理を取り入れた献立」					
	ひな祭り	わかめごはん ぶりと大根の煮物 のっぺい汁 	○	ぎゅうにゅう、 わかめ、ぶり、 とりにく、 とうふ、 あぶらあげ	おこめ、 かたくりこ、 あげあぶら、 こんにやく、 さとう、 さといも	にんじん、 しょうが、 だいこん、 しいたけ、 いんげん、ねぎ、 こまつな
9 木	1年1組、1年3組、2年2組、3年3組のリクエスト給食「白玉ポンチ」					
	ひな祭り	チンジャオロースー丼 チンゲン菜の中華風スープ 白玉サイダーポンチ 	○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とりにく、わかめ	おこめ、あぶら、 かたくりこ、 こまあぶら、 しらたま、 さとう	たまねぎ、 しょうが、 パイナップル、 にんにく、 しょうが、 にんじん、 チンゲン ツァイ、ねぎ、 みかん、 パイナップル
10 金	お菓子なのか、おかずなのか!? 「おかしな目玉焼き」					
		ナン・キーマカレー ツナと大豆のサラダ おかしな目玉焼き 	○	ぎゅうにゅう、 ベーコン、 ぶたにく、 チーズ、マグロ、 だいず、かんでん	ナン、あぶら、 バター、 こむぎこ、 はちみつ、さとう	たまねぎ、 セロリー、 にんじん、 しょうが、 にんにく、 グリーンピース、 キャベツ、 ピーマン、 おうとう

目標		1年間を振り返って反省しよう					・楽しく仲良く食べられたか ・係りの仕事がきちんとできたか ・正しい食べ方ができたか		
日	お米	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			
13月	ひとめぼれ	ごはんのおとも 「鉄火みそ」					鉄火みそは、鶏ひき肉、人参、しらす、白ごま、を油で炒め、みそなどの調味料を入れた料理です。ご家庭でも簡単に作れますので、ごはんのおともにかがてでしょうか。詳しい作り方は本校HPで見ることができます。→ 		
		ごはん・鉄火みそ のっぺい煮 かぼちゃのみそ汁		ぎゅうにゅう、とり、しらす、あかみそ、とり、こうやどろ、わかめ、あぶらあげ、しろみそ	おこめ、ごま、さとう、ごまあぶら、さといも、こんにやく、かたくりこ	にんじん、にら、だいこん、しいたけ、グリーンピース、かぼちゃ、たまねぎ			
14火	ひとめぼれ	2年1組、2年3組、3年2組、5年2組のリクエスト給食					願い事ラーメンは2年1組、ジャンボ揚げ餃子は2年3組と3年2組、アイスクリームは5年2組のリクエスト給食です。本校の給食のラーメンは、化学調味料を使わず、鶏がらを煮込んでスープを作ります。本物の味の古体験をしてほしいと思います。		
		願いごとラーメン ジャンボ揚げ餃子 大豆もやしナムル・アイスクリーム		ぎゅうにゅう、ナルト、のり、ぶたにく、アイスクリーム	ちゅうかめん、ろーど、ごまあぶら、かたくりこ、ぎょうざのかわ、あげあぶら、さとう	めんま、ねぎ、もやし、しょうが、キャベツ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、にんじん、はくさい、だいずもやし			
15水	ひとめぼれ	3度おいしい 「ひつまぶし」					ひつまぶしは①うなぎとごはんを食べる②薬味をかけて食べる③出汁をかけて食べると3度の味が楽しめると言われてます。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、ラーメンのスープ同様、羅臼昆布と鰹の本枯節などの天然食材を使用し取っています。		
		ひつまぶし キャベツの浅漬け じゃがいももち		ぎゅうにゅう、うなぎ、のり、こんぶ	おこめ、さとう、じゃがいも、かたくりこ、あげあぶら	みつば、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、しょうが			
16木	ひとめぼれ	牛と豚の割合は7:3の「ハンバーグ」					牛すねと豚肉を7:3の割合で肉屋さんへお願いしました。普段は豆腐などをつなぎに使用しますが、今日はあえて豆腐を使用せず質の良い味に仕上げます。本校の給食室は調布市立第七中学校へも給食を提供しています。第七中学校の三年生は今日が学生生活最後の給食となります。		
		ごはん・ハンバーグ ハニーサラダ あしたばのスープ・くだもの(デコボン)		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、ナルト、とり、とうふ	おこめ、あぶら、パンこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、あげあぶら、あぶら、はちみつ	たまねぎ、にんにく、しめじ、えのき、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、あしたば、ねぎ、デコボン			
17金	ひとめぼれ	5年3組リクエスト 「手作りピロシキ」					今日のピロシキは5年3組のリクエスト給食です。給食室で生地から手作りします。炒めた具を生地へ包み、油で揚げます。カリカリ、サクサク、フワフワ、どんな食感がするでしょうか。今年度最後のピロシキを味わって食べましょう。		
		手作りピロシキ 具だくさんポトフ コーンサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、ウィンナー	こむぎこ、さとう、はるさめ、あぶら、かたくりこ、あげあぶら、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、チンゲンツァイ、こまつな、はくさい、とうもろこし			
20月	ひとめぼれ	春を感じる 和食給食					春キャベツ、わかめ、たけのこ、いちごなど旬の食材をたっぷり使った和食給食です。西京焼きの、西京とは「西の都」、つまり京都のことです。あっさりとした白みそに魚を漬けてオープンで焼きます。みそに漬けることで、うま味が増す、臭みが減る、風味が良くなるなど良いことがあります。		
		ごはん・白身魚の西京焼き 春きゃべつの磯香和え・若竹汁 くだもの(いちご)		ぎゅうにゅう、かれい、みそ、のり、かつお、わかめ	おこめ、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ、いちご			
22水	ひとめぼれ	今年度最後の給食は 「リザーブ給食」					今日は自分で好きなものを選びリザーブ給食です。カレーのトッピングは2種類、飲み物は3種類から選べます。何を選んだか覚えてますか？6年生は小学校生活最後の給食になります。楽しんで食べましょう。		
		カレーライス・ツナコーンサラダ 【えらぶ】クリスピーチキン・BBQチキン 【えらぶ】オレンジジュース コービー牛乳・いちごミルク		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、マゴロ	おこめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、はちみつ、かたくりこ、さとう、コーンフレーク	オレンジ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、パプリカ、とうもろこし、えだまめ			

3月平均栄養価
 エネルギー 612kcal
 たんぱく質 23.6g
 脂質 22.9g
 食塩相当量 2.6g
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

給食だよりについてのアンケート
 給食だよりのレイアウトを1月から試験的に変更しています。ご意見等がございましたら、こちらのQRコードよりお願いいたします。今後の給食だよりの参考にさせていただきます。



深大寺小ホームページ 食育情報 更新しています!
 日々の給食の写真を本校ホームページから見ることができます。アップロードはひと月単位で行っています。

