

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、だいす	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	ピタパンとは、中が空洞になっていて「ポケットパン」とも呼ばれ古くから食べられているパンです。ポケットになっているので、好きな具材をはさむことができます。肉も野菜もバランスよく、楽しんで食べましょう！
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、 かんてん	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	「いちごムース」は6年1組のリクエスト給食です。低学年から高学年まで幅広く人気があります。いちごムースの上にホイップクリームをちょこんと絞ります。見た目となめらかな舌ざわりが子どもたちに人気の理由なようです。
3 金	3月3日 上巳の節句 「ひな祭り献立」					
	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	ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句のひとつ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払いま
6 月	6年生が考えた「食べた人がほっとする献立」					
	さつまいもごはん・味噌カツ スナップ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、 しるみそ、 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、 こんにゃく	スナップえんどう、 だいこん、 にんじん、 ごぼう、かぼちゃ、 こまつな、ねぎ	今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「食べた人がほっとする献立」だそうです。美味しさを感じる要因のひとつに「見た目」があります。色々な食材を使って、カラフルな献立になっているので給食に採用させていただきました。
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	二色揚げパンは、2個の小さめな揚げパンをそれぞれ違う味付けにした子どもたちに大人気の料理です。一度に2種類の揚げパンが楽しめます。今日はシンプルにきなこ味と、シュガーの2種類にしました。今年度最後の揚げパンを楽しんで食べましょう。
8 水	6年生が考えた「郷土料理を取り入れた献立」					
	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、 こんにゃく、 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	今日の給食も6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「郷土料理」だそうです。ぶり大根は富山県、のっぺい汁は新潟県や佐賀県など日本各地に伝わる郷土料理です。今日のぶり大根の煮物は、角切りにしたぶりに衣を付けて揚げ、煮た野菜とからめて作ります。
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」					
	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	今日は皆が大好きなフルーツポンチです。酸味が抜けないようにサイダーは、各教室でフルーツポンチのボールに入れてもらいます。カラフルでしゅわしゅわ、モチモチ食べると楽しくなる料理です。※白玉がのどにつまらないようによく噛んで食べましょう。
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、 だいす、かんてん	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、トマト、 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	目玉焼きの、黄身部分を「黄桃」、白身部分を「牛乳プリン」で作ります。見た目は目玉焼きそっくりですが、甘いデザートなので食べて驚かないようにしましょう。「おかしな」には「お菓子」という意味と、「おかしい」という意味があります。

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三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て取っています。		
		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てもらいました。普段は豆腐などをつなぎに使用せず、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您可以通过アップロードはひと月単位で行っています。

