

今月の給食目標
一年間の反省をしよう



令和8年 3月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

| 日 | 献立紹介 | 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 | | 春キャベツと菜の花のペペロンチーノ ♥野菜チップ 白菜と鶏肉のスープ | ○ | 牛乳,豚ばら肉,鶏モモ肉 | スパゲッティ,オリーブ油,さつまいも,じゃがいも,油 | にんにく,春キャベツ,菜の花,かぼちゃ,白菜,人参,万能ねぎ |
| 3月 火 | | ちらしごはん さわらの甘みそ焼き 大根のゆず和え すまし汁 | ○ | 牛乳,だし昆布,油揚げ,鱈,白味噌,絹ごし豆腐,わかめ,梅ちりしかまぼこ | 米,砂糖,花麩 | 干し椎茸,かんぴょう,人参,小松菜,大根,ぶなしめじ,ゆず果汁,えのきたけ |
| 4月 水 | | ごはん(木島平) 和風おろしハンバーグ 小松菜のお浸し 細切り昆布の五目汁 | ○ | 牛乳,豚挽肉,押し豆腐,鶏モモ肉,木綿豆腐,細切り昆布,けずり | 米,油,生パン粉,砂糖,てんぷん | 玉葱,人参,大根,小松菜,もやし,たけのこ,ねぎ |
| 5月 木 | | にんにくチャーハン じゃがまる パンサンサー | ○ | 牛乳,豚肉,調製豆乳,ロースハム | 米,バター,じゃがいも,プレミックス粉,油,春雨,ごま油,砂糖 | にんにく,葉ねぎ,キャベツ,小松菜,人参,もやし |
| 6月 金 | 3/10 砂糖の日 | ♥揚げパン マカロニのクリーム煮 コールスローサラダ | ○ | 牛乳,鶏肉,牛乳,ロースハム | コッパン,グラニュー糖,油,じゃがいも,マカロニ,バター,小麦粉 | 玉葱,人参,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン |
| 9月 | 世界の料理 「台湾」 | 魯肉飯(ルーローハン) もやしと茎わかめのナムル 白身魚のウースタン いちご | ○ | 牛乳,豚ばら肉,豚肩,刻み茎わかめ,たら,木綿豆腐,けずり,だし昆布 | 米,ごま油,砂糖,はちみつ,てんぷん | チンゲン菜,生姜,にんにく,玉葱,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,きくらげ,もやし,人参,いちご |
| 10月 火 | | チキンライス 白菜のガーリックサラダ ♥ABCマカロニスープ ♥もちもちさつまドーナツ | ○ | 牛乳,鶏肉,調製豆乳 | 米,油,オリーブ油,ABCマカロニ,プレミックス粉,白玉粉,さつまいも,砂糖,黒ごま | 玉葱,人参,ピーマン,白菜,ほうれんそう,にんにく,えのきたけ,ぶなしめじ |
| 11月 水 | | ごはん ししゃもフライ キャベツの浅漬け 豆腐と油揚げのみそ汁 | ○ | 牛乳,ししゃも,絹ごし豆腐,わかめ,油揚げ,赤味噌,白味噌,けずり | 米,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,白ごま,油 | キャベツ,人参,ねぎ |
| 12月 木 | | ごはん 鯖の味噌煮 白菜と小松菜のお浸し けんちん汁 | ○ | 牛乳,鯖,赤味噌,おかか,木綿豆腐,油揚げ | 米,三温糖,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも | 生姜,白菜,小松菜,ぶなしめじ,ごぼう,人参,大根,ねぎ |
| 13月 金 | 3/14 ホワイトデー | ♥はちみつレモントースト ホワイトシチュー みそドレサラダ | ○ | 牛乳,鶏モモ肉,生クリーム,牛乳,白味噌 | 食パン,バター,はちみつ,グラニュー糖,じゃがいも,小麦粉,油,砂糖 | レモン,にんにく,生姜,玉葱,人参,いんげん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン |
| 16月 | | ジャージャー麺 揚げいもち ニラともやしのナムル | ○ | 牛乳,豚挽肉,刻み大豆,赤味噌 | 蒸し中華めん,ごま油,油,砂糖,てんぷん,じゃがいも | 生姜,にんにく,玉葱,人参,たけのこ,干し椎茸,もやし,ニラ |
| 17月 火 | | ごはん ほっけの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 田舎汁 | ○ | 牛乳,ほっけ,油揚げ,木綿豆腐,赤味噌,白味噌,けずり | 米,砂糖,こんにゃく(黒) | 小松菜,もやし,人参,大根,えのきたけ,ねぎ |
| 18月 水 | | ♥カレーライス ♥鶏肉のから揚げ ♥サイダーボンチ | ○ | 牛乳,豚肉,鶏モモ肉 | 米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉,バター,てんぷん | にんにく,生姜,玉葱,人参,みかん缶,パン缶,ナタデココ |
| 19月 木 | | ♥手作りチョコチップパン ポトフ シーザーサラダ | ○ | 牛乳,鶏モモ肉,ウインナーソーセージ,ベーコン,調製豆乳 | 強力粉,砂糖,乳不使用チョコチップ,じゃがいも,油,ノンエッグマヨ | 大根,人参,玉葱,キャベツ,セロリ,かぶ,ブロッコリー,きゅうり,にんにく,レモン |
| 23月 | | 赤飯 鱈の照り焼き 春キャベツの磯辺和え すまし汁 | ○ | 牛乳,あずき,ぶり,刻みのり,絹ごし豆腐,ちりしかまぼこ | 米,もち米,黒ごま,砂糖,てんぷん | 春キャベツ,人参,もやし,えのきたけ,ねぎ,小松菜 |

※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。※学校給食で使用使用する食材の安全確保に努めております。

※今月の平均栄養量 エネルギー610kcal,たんぱく質24.4g,脂質21.5g,食塩相当量2.2g

※♥マークは6年生と第六中学校3年生のリクエストの献立です。

給食当番のお仕事を振り返ろう！

★みんながおいしく安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事にはいろいろな決まりがあります。この1年間を振り返り、お仕事の内容をチェックしてみましょう。

チェックポイント①

給食当番の身じたくについて () に入る言葉を下から探して、書きましょう。

つめ 手 ハンカチ
白衣 ぼうし マスク



チェックポイント②

次の文章について、○か×かで答えましょう。

- ①時間がなければ手を洗わなくてもよい。
- ②白衣を着たままトイレに行ってもよい。
- ③体調が悪いときは、給食当番の仕事を休んでもよい。
- ④髪の毛が長い人はそのままでもよい。
- ⑤好きな子には好きな物だけ盛りつけてよい。
- ⑥おかずを床に落したら先生に報告する。

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

チェックポイント③

給食当番のお仕事について、できたと思う人は、色をぬりましょう。

★おしゃべりせずに、自分の仕事に集中できた

★量を考えながら、ていねいな盛りつけができた

★汁物は底からよくかきまぜてよそうことができた

★片づけまで責任をもってお仕事することができた