



# 3月こんだてひょう



令和 3 年度

調布市立緑ヶ丘小学校

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
1 火	★ご飯	○		米	
	★のりの佃煮		のり	砂糖	
	★塩肉じゃが		豚肉・高野豆腐	こんにゃく・砂糖・じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース
	★みのむしくん		牛乳	さつまいも・砂糖・バター・でんぷん 小麦粉・コーンフレーク・パン粉・油	
2 水	★ココア揚げパン	○		ココアパン・グラニュー糖・油	
	★ガーリックポテト			じゃがいも・油	にんにく・玉葱・ホールコーン
	★白菜と肉団子のスープ		豚肉・豆腐	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
3 木	五目ちらし寿司	○	油揚げ・のり	米・砂糖	かんぴょう・人参・菊・れんこん
	★魚のごまだれ焼き		鯖	砂糖・ごま	
	★手まり麩のすまし汁		鶏肉・わかめ	でんぷん・手まり麩	白菜・人参・小松菜・ねぎ
	★ベークドチーズケーキ		クリームチーズ・生クリーム ヨーグルト・牛乳	砂糖・小麦粉・クラッカー・無塩バター	レモン
4 金	★クリームスパゲッティ	○	鶏肉・牛乳・生クリーム	スパゲッティ・油・小麦粉・バター・油	人参・玉葱・しめじ・マッシュルーム
	★ハニーサラダ			じゃがいも・油・はちみつ	キャベツ・もやし・人参
	★なめらかプリン		卵・牛乳・生クリーム	砂糖	
7 月	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・ねぎ・チンゲン菜
	★いかステーキ		いか	でんぷん・油・砂糖	玉葱
	★ごまドレッシングサラダ			ごま・砂糖・油	小松菜・キャベツ・もやし・ホールコーン
	★汁ビーフン		豚肉	ビーフン・ごま油・油	にんにく・人参・もやし・チンゲン菜・キャベツ・ねぎ
8 火	★もち入りきつねうどん	○	油揚げ・豚肉	もち・砂糖・うどん	人参・白菜・小松菜・ねぎ
	★小魚の磯辺揚げ		めひかり・青のり	小麦粉・油	
	★切干大根のはりはり漬け		筍わかめ	砂糖	切干大根・人参・きゅうり・もやし・生姜
	★果物（清見オレンジ）				清見オレンジ
9 水	★ゆず胡椒のスープごはん	○	鶏肉・卵	米・でんぷん	白菜・人参・ねぎ・小松菜・ゆず
	★ポテトごも揚げ		ベーコン・たこ・青のり	じゃがいも・でんぷん・小麦粉・油	酢漬生姜・ねぎ
	★卵の花炒り煮		おから・鶏肉	油・砂糖	人参・ごぼう・ねぎ・グリーンピース
10 木	★キムチ炒飯	○	豚肉	米・油・ごま	人参・キムチ・チンゲン菜
	★鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん・油	生姜・にんにく
	★中華風なめこ汁		豆腐・卵	ごま油	もやし・えのきたけ・なめこ・ねぎ・小松菜
11 金	★手作りナン	○	豆腐	強力粉・砂糖・油	
	★キーマカレー		豚肉・大豆	バター・小麦粉・油	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・人参・トマト
	★白菜スープ		ベーコン		玉葱・白菜・かぶ・人参
	★野菜チップス			さつまいも・油	れんこん・人参・ごぼう
14 月	豚肉とコーンのピラフ	○	豚肉	米・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース・パセリ
	★豆腐のクリームグラタン		豚肉・大豆・豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
	★フレックサラダ			コーンフレーク・砂糖・油	人参・もやし・キャベツ・玉葱
	★ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・トマト・キャベツ
15 火	★五目ラーメン	○	豚肉	中華種・油	にんにく・生姜・人参・もやし・白菜・チンゲン菜
	★ジャンボ餃子		豚肉	餃子の皮・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	★もやしのナムル			ごま油	もやし・白菜・きゅうり・人参・にんにく・生姜
	★ごまプリン		牛乳・調整豆乳	練りごま・砂糖	
16 水	★春の香りご飯	○	油揚げ・卵	米・油・砂糖	ひき・菊・人参・えのきたけ
	★ぶり大根		ぶり	でんぷん・油・こんにゃく・砂糖	生姜・大根・人参・グリーンピース
	★こんにゃくサラダ			こんにゃく・砂糖・ごま油・ごま	もやし・白菜・人参
	★フローズンヨーグルト				
17 木	★ガーリックトースト	○		食パン・バター	にんにく・パセリ
	★ボークビーンズ		ベーコン・豚肉・大豆・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉・砂糖	生姜・にんにく・人参・玉葱
	★ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
18 金	★中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油・ごま油	菊・人参・ねぎ・小松菜
	★魚のピリ辛焼き		鯖	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	★中華スープ		鶏肉・豆腐		チンゲン菜・白菜・人参・もやし・ねぎ
	★果物（はるか）				はるか
22 火	★セルフオムライス	○	鶏肉・卵・牛乳	米・油・バター	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	★鮭のふんわりコロック		鮭・はんぺん・鶏肉・豆腐	小麦粉・パン粉・油	玉葱
	★ポテトとコーンのポタージュ		ベーコン・牛乳	じゃがいも・油	玉葱・クリームコーン・パセリ
23 水	★赤飯	○	ささげ	米・もち米・黒ごま	
	★しんびき粉揚げ		鶏肉・豆腐	でんぷん・ごま油・しんびき粉・油	玉葱・生姜
	★お祝いすまし汁		ちらしかまぼこ・豆腐		小松菜・人参・白菜・ねぎ
	★2色ゼリー		牛乳	砂糖	ぶどうジュース

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。  
 ※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・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

# 3月給食たより

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年のしめくくりの月になります。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。友達や先生方と一緒に、1ヶ月を大切に過ごしてほしいと思います。新しい学年、学校に向けて元気に過ごしましょう。

今年度も学校給食にご協力とご理解をいただき、ありがとうございました。

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日頃の食生活を振り返ってみましょう。  
口の中に「よくできた・・・〇、時々できた・・・△、全然できなかった・・・×」を書き入れましょう。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p><b>給食当番の仕事をきちんとできた</b></p>	<p><b>前を向いて静かに食べた</b></p>	<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p><b>朝ごはんを毎日食べた</b></p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べた</b></p>
<p><b>自分に必要な量を考えて食べる事ができた</b></p>	<p><b>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わることができた</b></p>	<p><b>よくかんで食べる事ができた</b></p>	<p><b>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</b></p>	<p><b>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</b></p>

## 3月の食文化を知ろう！

**ひな祭り**

女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子供は飲めませんが、白酒などがよく出されます。

**お彼岸**

春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

**卒業式**

入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事にも用いられました。

## 食で楽しもう！フックメニュー

3月4日の給食で「なめらかプリン」を作ります。司書の森先生のオススメの「おいしいほうし」シゲタサヤカ教育画劇という本です。

ある日、おばあさんが、木に引っかかっているおかしなものを見つけました。うっすらむこうがすけています。さて、これは何だったのでしょうか。3月4日のメニューの、あれの、あれです。きっとみんなも大好きなものだと思いますよ。図書室にあるので読んでみてくださいね。



## 卒業おめでとう



6年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから食べることは一生続きます。私たちの体は食べたものでつくられていきます。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。これから栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。