

調布市立染地小学校
校長 大柳ひろみ
栄養士 安齋亨

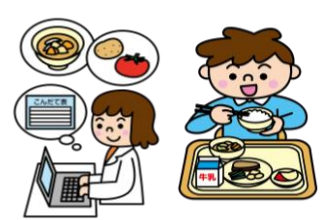
染地小学校 3月給食だより(前半)

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	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 金	3月3日 上巳の節句「ひな祭り献立」					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。季節の花になんて「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す。
	菜の花寿司・チュリップの唐揚げ ほうれん草の吸い物 さくらもち		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、のり、とりこ	こめ、さとう、あぶら、でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さくらもち	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	
4 月	沖縄県の料理「タコライス・もずくスープ・アングギー」					今日は沖縄県の料理です。紅芋アングギーは、紅芋のペーストが練り込まれた揚げドーナツです。酸性のレモン果汁を入れることによりきれいな紫色に仕上げます。食べる前にぜひ断面を見てほしいです。
	タコライス 沖縄もずくスープ 紅いもアングギー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、もずく、ツナ、とうふ	こめ、あぶら、でんぶん、こむぎこ、さとう、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、キャベツ、にんじん、えのきたけ、あさつき、しょうが、さつまいも、レモン	
5 火	東京都郷土料理「深川めし」					深川めしは東京都(現在の江東区)の郷土料理です。汁をご飯にかけけるものと、炊き込むものの二種類があります。今日は炊いたご飯に煮たアサリを混ぜ込んで作ります。あさりの風味が口いっぱいに広がる江戸の伝統食を味わいましょう。
	深川めし 水菜の信田和え 新じゃがいもと厚揚げの煮物		ぎゅうにゅう、あさり、ぶたにく、なまあげ、あぶらあげ、おかか	こめ、さとう、じゃがいも、こんにゃく、あぶら	しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん、みずかけな、はくさい	
6 水	みんな大好き「フルーツポンチ」					今日は皆が大好きなフルーツポンチです。炭酸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。
	ナン・キーマカレー コールスローサラダ 白玉サイダーポンチ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめ	ナン、あぶら、マーガリン、こむぎこ、あぶら、さとう、しらたま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、あかピーマン、あんず、キャベツ、レタス、きゅうり、みかん、もも、りんご	
7 木	ごはんのおともに「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、みそなどの調味料で味付けした、白いごはんとは相性抜群の料理です。ご家庭でも簡単に作れますので、レシピの詳細が知りたい方は本校栄養士までお問合せください。
	ごはん・鉄火みそ ふくさ卵・青菜のおひたし 赤だしのなめこ汁		ぎゅうにゅう、とりこ、みそ、たまご、とうふ、わかめ、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、さとう	にんじん、ニラ、しいたけ、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、だいこん、ほうれんそう、なめこ	
8 金	給食で春の足音を感じよう「鱈の春野菜あんかけ」					鱈の春野菜あんかけは、片栗粉をまぶした鱈を油で揚げ、春野菜が入ったあんかけをかけて食べます。あんかけの中には菜の花が入っています。給食を目で楽しみ、舌で楽しみ、春の足音を感じましょう。
	ごはん 鱈の春野菜あんかけ 白菜の豆乳味噌汁		ぎゅうにゅう、さわか、ぶたにく、とうふ、とうにゅう、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、あぶら、しらたき、ねりごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ、たけのこ、なのはな、にんにく、しょうが、はくさい、ねぎ	
11 月	具だくさん「五目あんかけ焼きそば」					五目は5種類の食材が入っているという意味ですが、実際には5種類よりも多くの食材が入っていることがあります。今日のあんかけの中には、人参、玉ねぎ、椎茸、たけのこ、もやし、えび、白菜、豚肉、長ネギ、チンゲン菜の10種類の食材が入っています。お肉も野菜も一緒にいただきます。
	五目あんかけ焼きそば 玉ねぎとセロリのサラダ いちごのアイス		ぎゅうにゅう、むきえび、ぶたにく、ハム	めん、あぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし、はくさい、ねぎ、チンゲンサイ、セロリー、キャベツ	

後半分(3月12日～3月21日)は裏面にございます →



給食から、どんなことを学びましたか?
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう」に「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?
今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



染地小学校
3月給食だより(後半)

調布市立染地小学校
 校長 大柳ひろみ
 栄養士 安齋亨

目標	ねんかん 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	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
12 火	北海道産ホタテを食べて応援しよう「ホタテのグラタン」					北海道八雲町のホタテ加工事業者支援でホタテを提供していただくことになりました。日本の水産物輸入を全面的に禁止した国があり八雲町の水産加工業者は大変、深刻な影響を受けているそうです。給食を食べて、北海道産ホタテを応援しましょう！
	黒さとうぱん・ホタテのグラタン		ぎゅうにゅう、ほたて、とりにく、なまクリーム、チーズ、ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、はくさい、きゅうり、レモン	
	ラビットサラダ					
	ABCマカロニスूप					
13 水	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と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		ぎゅうにゅう、まだら、みそ、ぶたにく、かんてん、わかめ	こめ、さとう、あぶら	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、たけのこ、いちご	
	春きゃべつと焼豚の和え物・若竹汁					
	くだもの（いちご）					
14 木	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います。今日の給食はお好みの食べ方で、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		ぎゅうにゅう、うなぎ、のり、しおこぶ、あおのり	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	みつば、キャベツ、はくさい、ダイコン、にんじん、ショウガ、たまねぎ	
	キャベツの浅漬け					
	こぶき芋					
15 金	給食室でスープから手作り「お祝いラーメン」					今日のラーメンのスープは鶏ガラ出汁です。いつものことですが、朝早くから調理員さんが鶏ガラを野菜と一緒に煮出し、スープを作ってくれます。本校の給食室は調布市立第三中学校へも給食を提供しています。第三中学校の三年生は今日が学生生活最後の給食となるため「祝」の字が入ったナルトにしました。
	お祝いラーメン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、のり、ぶたにく	めん、ラード、あぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、あぶら、さとう	メンマ、ねぎ、もやし、しょうが、キャベツ、ニラ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、にんじん、マメもやし、はくさい	
	ジャンボ揚げ餃子					
	大豆もやしのナムル					
18 月	お菓子なのか、おかずなのか!? 「おかしな目玉焼き」					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。見ため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、「可笑しい」という意味があります。
	カレーライス・福神漬		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、さとう、あぶら、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ぶくじんづけ、キャベツ、もやし、こまつな、もも	
	パリパリハニーサラダ					
	おかしな目玉焼き（ぎゅうにゅう）					
19 火	牛肉と豚肉の割合は7:3 「ハンバーグ」					牛すね肉7:豚肉3の割合でお肉屋さんへお願いしてもらいます。普段は豆腐などをつなぎに使いふんわりとさせますが、今日はあえて豆腐を使用せず質実な味わいに仕上げます。6年生はお祝い給食でデザート盛り合わせが付きます。お楽しみに！
	チキンライス・ハンバーグ		ぎゅうにゅう、とりにく、ウィンナー、ぎゅうにゅう、ぶたにく、サラミ	こめ、あぶら、マーガリン、パンこ、でんぶん、さとう、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コーン、にんにく、しめじ、えのきたけ、はくさい、キャベツ、さやえんどう	
	イタリアンサラダ					
	ジュリアンヌスープ					
21 木	今年度最後の給食は「手作りピロシキ」					今年度最後の給食は「手作りピロシキ」にしました。給食室で生地から発酵させて作ります。染地小学校の調理員さんは、本格的な和食の出汁を取り、ラーメンのスープも手作りし、肉まんやピロシキまで上手に作ります。調理員さんすごい!!感謝の気持ちを持って、楽しく味わっていただきましょう。
	手作りピロシキ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ウィンナー	こむぎこ、さとう、はるさめ、あぶら、でんぶん、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、チンゲンサイ、こまつな、はくさい、コーン	
	具だくさんポトフ					
	コーンサラダ					

3月平均栄養価
 エネルギー 628kcal
 たんぱく質 25.1g
 脂質 27.4g
 食塩相当量 2.8g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

給食室一同