

2026年3月こんだて



調布市飛田給小学校

日	曜日	主食	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	ひとこと 一言メモ
2	げつ	ごはん 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁 いちご(2こ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、だいず、みそ 	こめ、こんにやく、さとう、でんぶん、ごまあぶら、さといも、しろごま 	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、いんげん、ごぼう、だいこん、こまつな、いちご 	いちごには、ビタミンCがたっぷり含まれています。風邪の予防に効果があります。
3	か	ちらしずし 菜の花蒸し てまりふのすまし汁	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、きんしたまご、ぶたにく、とりにく、とうふ 	こめ、さとう、でんぶん、まりふ 	にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん、さやえんどう、たまねぎ、しょうが、ほしじ、いたけ、コーン、えのきだけ、だいこん、こまつな 	菜の花蒸しは、コーン肉団子にまぶして、蒸した料理です。
4	すい	☆2色揚げパン(きな粉・177) リヨネーズポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、ぶたにく 	コッペパン、さとう、ミルクココア、バター、じゃがいも、わんたんのかわ、ごまあぶら 	にんにく、たまねぎ、しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、こまつな 	6年生のリクエスト給食で、2つの味の揚げパンが出ます。
5	か	ごはん ほっけの塩麹焼き ビーフンの炒め物 生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく、なまあげ、みそ、だいず 	こめ、あぶら、ビーフン 	ピーマン、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、こまつな 	ピーマンは、米から作られた麺です。豚肉や野菜をたっぷり入れて炒めます。
6	あ	ナン キーマカレー 海藻サラダ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、かいそう、アガー 	ナン、あぶら、バター、こむぎこ、さとう 	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、シークワサー 	ナンは、インドでよく食べられているパンです。キーマカレーにつけて、食べます。
9	げ	ごはん スタミナ納豆 肉じゃが 糸寒天の和風サラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、なつとう、ぶたにく、いとかんでん 	こめ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく、しろごま 	しょうが、にんにく、にんじん、ぼんこのうねぎ、たまねぎ、いんげん、はくさい、みずな、もやし 	スタミナ納豆は、納豆が嫌いな子ども達でも食べられるようにと考えられたメニューです。
10	か	わかめごはん はまちの照り焼き マカロニサラダ ウイナースープ	ぎゅうにゅう、わかめ、はまち、ハム、ウイナー、レンズまめ 	こめ、さとう、マカロニ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ 	しょうが、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、はくさい、こまつな 	はまちは、脂がのついておいしい魚です。大きさによって呼び名が変わります。
11	すい	チキンピラフ さけのムニエル コーンフレークサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、さけ、ベーコン、レンズまめ 	こめ、バター、あぶら、こむぎこ、コーンフレーク、さとう、ABCバスタ 	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、セロリ、こまつな 	スープには、ABCマカロニが入ったスープを作ります。色々な形があります。
12	か	親子丼 きびなごのから揚げ すまし汁 いちご(2こ)	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、きびなご、とうふ 	こめ、むぎ、こんにやく、さとう、でんぶん、あぶら 	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、だいこん 	きびなごは、小さな魚で骨も丸ごと食べられます。
13	あ	和風スープバゲティ みそドレサラダ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、みそ、とうにゅう 	スパゲッティ、あぶら、でんぶん、さとう、初々キッズ、ホワイトチョコレート 	にんにく、たまねぎ、にんじん、こねぎ、しめじ、えのきだけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり 	ホワイトチョコが入った抹茶マフィンを作ります。
16	げ	豚丼 なめこ汁 ☆フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、かんでん 	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう 	しょうが、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、なめこ、なつみかん(かん)、パイン(かん)、もも(かん) 	6年生のリクエスト給食で、フルーツポンチです。
17	か	みそラーメン わかめサラダ チーズ入りじゃがもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、チーズ 	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん 	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、ニラ、はくさい、きゅうり、たまねぎ 	じゃがいもを蒸してつぶして、チーズを混ぜて、油で揚げます。
18	すい	木島平のごはん さばのピリ辛焼き 根菜サラダ 菜の花のすまし汁	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、とうふ 	こめ、さとう、あぶら 	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、れんこん、えのきだけ、なのはな 	菜花は、春に旬の野菜で、独特のほろ苦さがあります。
19	か	古代米のお赤飯 ☆とりにくのからあげ 焼香和え 花麩のすまし汁 クレープ(いちご)	ぎゅうにゅう、とりにく、おかか、のり、とうふ 	こめ、もちごめ、くろまい、くろごま、でんぶん、こむぎこ、あぶら、こばなふ 	にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、えのきだけ、だいこん 	お祝いの時にお赤飯を食べるのは、赤色は、昔から悪いことを追い払う力があると信じられているからです。
23	げ	カレーライス リザーブ おかず コールスローサラダ ☆リザーブ アイス	ぶたにく、とりにく、メルルーサー 	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう 	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン 	リザーブが3種類あります。自分好みのものを選びましょう。

3学期最後の給食は、リザーブ給食です。今回は、のみも、おかず、アイスの3種類を選択できます。選んだものは、忘れないようにしましょう！

みんなと一緒のもの
カレーライス・コールスローサラダ

選べるもの

- ・のみも(みかんジュース・りんごジュース・狭山茶)
- ・おかず(チキンカツ・しろみぎかなのフライ・ヒレカツ)
- ・アイス(もちクリームアイス・ガリガリ君ソーダ・豆乳アイス)

※献立の内容は都合により変更する場合があります。ご了承ください。※調布市姉妹都市の木島平村から「米、しめじ、えのき、なめこ」が届きます。
※今月の調布市産の野菜は、ありません。 ☆6年生のリクエスト給食です。