



2025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 脂や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一言メモ
3	月	ちらしずし そくせきづけ てまりふのすましじる さくらもち	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、きんしたまご、とうふ 	こめ、さとう、まりふ	ほししいたけ、にんじん、たけのこ、かんぴょう、れんこん、さやえんどう、だいこん、きゅうり、たかのつめ、えのきだけ、ねぎ、こまつな	3日(月)桃の節句、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひしもち、ひなあられといった食べ物や桃の花を供えたりします。
4	火	ナン キーマカレー コーンサラダ ★シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、だいず、ツナ、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、キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー	4日(火)ナンをちぎって、キーマカレーをつけて、食べてください。シークワサーゼリーは、6年生のリクエスト給食です。
5	水	ごはん なまあげのそぼろに イカだんごじる いちご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、とりにく、いか、とうふ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぶ	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな、いちご	6日(木)、7日(金)は、6年生の卒業バイキング給食です。家庭科室で、色々な先生方と一緒に給食を食べます。
6	木	わかめごはん とり、く、からあげ シーザーサラダ ウインナースープ	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、ベーコン、チーズ、ウィンナー、レンズまめ 	こめ、でんぶ、こむぎこ、さとう、オリーブオイル、クルトン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ、きゅうり、はくさい、こまつな、コーン	6日(木)、7日(金)は、6年生の卒業バイキング給食です。家庭科室で、色々な先生方と一緒に給食を食べます。
7	金	ジャンバラヤ さけのムニエル コーンフレックサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、さけ、ぶたにく、ひよこまめ 	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、コーンフ레이크、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、コーン、きゅうり、はくさい、えのきだけ	7日(金)ジュリアンヌスープとは、野菜を千切りにしたスープのことです。フランス語で野菜の細切りのことを『ジュリアンヌ』と言います。
10	月	おやこどん すましじる わかさぎのごまあげ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、とうふ、わかさぎ	こめ、むぎ、こんにゃく、さとう、こむぎこ、しろこま、あぶら	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、ねぎ	12日(水)米粉コッペパンは、いつもの小麦粉のパンと違って米粉が入っているので、もちもちとした食感が特徴です。
11	火	ごはん スタミナなっとう にくじゃが いとかんてんのわふうサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、なっとう、ぶたにく、いとかんてん	こめ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、こんにゃく、しろこま	しょうが、にんにく、にんじん、はんのうねぎ、たまねぎ、いんげん、はくさい、みずな、もやし	13日(木)春の野菜、菜花を使ったすまし汁を作ります。独特のほろ苦さがあります。春に旬の野菜です。
12	水	こめコッペパン マカロニグラタン ポトフ	ぎゅうにゅう、とりにく、とりにゅう、チーズ、ぶたにく、レンズまめ	あぶら、マカロニ、バター、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、パセリ、にんにく、しょうが、セロリ、かぶ、キャベツ	17日(月)ジャンボ揚げぎょうざは、13cmもの大きな皮に野菜たっぷりの具を包んで、油で揚げます。
13	木	きじまだいらのごはん さばのビリからやき こんさいサラダ なばなのすましじる いちご	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、とうふ	こめ、さとう、あぶら、しろこま	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、なばな、いちご	18日(火)牛肉を使って、年弁を作ります。ご飯にかけて、たくさん食べてください。
14	金	チキンライス チーズいりオムレツ ほしマカロニスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、チーズ、ウィンナー	こめ、バター、あぶら、マカロニ	グリーンピース、マッシュルーム、たまねぎ、にんにく、セロリ、にんじん、キャベツ	19日(水)赤飯は、昔から赤は悪いものを追い払う色で、おめでたい色とされてきました。そのことから赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。
17	月	しょうゆラーメン ジャンボあげぎょうざ わかめサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぶ、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう、しろこま	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にら、はくさい、にんじん、きゅうり	
18	火	ぎゅうどん なめこじる ★フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、かんてん	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう	にんにく、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、なめこ、みかん(かん)、パイン(かん)、もも(かん)、レモンかじゅう	
19	水	こだいまいのおせきはん さわらのさいきょうやき ちくさあえ はなふのすましじる おいおいミニタルト	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、とうふ、ホイップクリーム 	こめ、もちごめ、くろごめ、くろごま、さとう、こんにゃく、しろこま、こばなふ	こまつな、はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ、いちご	
21	金	カレーライス リザーブ メイン コールスローサラダ リザーブ アイス	ぶたにく、とりにく、いか 	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	

3学期最後の給食は、リザーブ給食です。
今回は、のみもの、メイン、アイスの3種類を選択できます。
選んだものは、忘れないようにしておいてね！

みんなと一緒に
カレーライス・コールスローサラダ

選べるもの

- ・のみもの(オレンジジュース・グレープジュース・お茶)
- ・メイン(チキンカツ・イカフライ・ヒレカツ)
- ・アイス(いちごのアイス・みかんシャーベット・フローズンヨーグルト)

※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。※調布市飛田給市の木島平村から「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。