



3月給食だより

令和8年 2月27日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



3月のこんだて



調布市の姉妹都市市長野県木島平村より、しめじとえのきが届きます。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食 など	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	ガーリックトースト キャベツのクリーム煮 ★サイダーポんち	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、とりにく、ちょうせいとうにゅう、かんでん	パン、マーガリン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう、しらたまだんご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム、ぶどうジュース、パイナップル、バナナ、レモン
3火	ちらし寿司 魚のみそマヨ焼き 桜かまぼこのすまし汁 いちご	○	ひなまつり 立食	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、メルルーサ、みそ、かまぼこ、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、エッグフリーマヨネーズ	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、●だいこん、えのきたけ、いちご
4水	豆腐のそぼろ丼 ★春雨スープ タピオカミルクティーゼリー	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい、とうふ、ちょうせいとうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、はるさめ、さとう、タピオカパール	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、もやし、キャベツ、ニラ、コーン
5木	★あんかけうどん 野菜のツナマヨ和え あげいももち	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ、ツナ	うどん、あぶら、でんぶ、エッグフリーマヨネーズ、じゃがいも	●だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、なめこ、キャベツ、きゅうり、レモン
6金	梅ゆかりごはん ししやもフライ 野菜のからし和え 切干大根のみそ汁	○		ぎゅうにゅう、ししやも、ハム、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、こむぎこ、でんぶ、パンこ、あぶら	うめぼし、ゆかり、キャベツ、もやし、にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ、しめじ
9月	花野菜のスープスパゲッティ ★ツナコーンサラダ ★抹茶プリン	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ツナ、ちょうせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、●だいこん、ぎゅうり、コーン
10火	こぎつねごはん 鰹の香味ソースかけ 豆腐のすまし汁	○		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、さわら、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、しめじ、だいこん、えのきたけ
11水	★あげパン チリコンカン カラフルマリネ	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、きなこと、ぶたにく、ベーコン、だいたい、ハム	ミルクパン、さとう、あぶら、でんぶ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ、パブリカ、コーン、レモン
12木	ごはん タンタン豆腐 野菜のちりめん和え パナナ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、かつおぶし、じゃこ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、ニラ、キャベツ、●だいこん、こまつな、にんじん、バナナ
13金	ナシゴレン風ごはん ★クリスピーチキン ジュリアンヌスープ	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、やきぶた、とりにく	こめ、あぶら、こむぎこ、でんぶ、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、たかのつめ、キャベツ、えのきたけ
16月	五目チャーハン チャプチェ 中華風豆乳スープ	○		ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、かつおぶし、こんぶ、ちょうせいとうにゅう	こめ、さとう、はるさめ、あぶら、じゃがいも	ねぎ、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、ニラ、たけのこ、しいたけ、しょうが、もやし、こまつな
17火	★わかめごはん 筑前煮 鰹のつみれ汁	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、だいたい、なまあげ、たら、みそ、かつおぶし	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく、さとう、でんぶ	●だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな
18水	★塩ラーメン ★花シューマイ 細切り野菜の中華和え	○	リクエストメニュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、とりにく、だいたい、とうふ、ハム、わかめ	ちゅうかめん、あぶら、でんぶ、しゅうまいのかわ	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、パブリカ
19木	ミルクパン 手作りハンバーグ コーンポテト キラキラ野菜スープ	○	卒業・進級 お祝い給食①	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたい、ウインナー	チーズパン、あぶら、パンこ、でんぶ、じゃがいも	たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、こまつな
23月	★カレーライス ★コーンフレークサラダ アイスクリーム	○	卒業・進級 お祝い給食②	ぎゅうにゅう、ぶたにく、アイスクリーム	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、さとう、コーンフレーク	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パブリカ、きゅうり

6年生からのリクエストメニューには★印がついています。
地場野菜を使っている日には●印がついています。緑の仲間のらんを探してみてくださいね。