

3月の予定献立表(Aブロック)

令和6(2024)年度

日曜	の み も の	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 14回				
		一年間の給食を振り返ろう				
こんだて		ざいりょうのはたらき				
		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)		
3月	うどいりちらしずし ちくわのいそべあげ すましじる		こめ さとう こむぎこ あぶら	えび ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ	うど にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん ねぎ ほうれんそう	3月の立川産 うど、ねぎ はくさい(キムチ) トマト(トマトピューレ) 小学校6年生家庭科の 授業とのコラボ給食が登場します。 13日 第十小 6-2 17日 西砂小 6-3 の6年生が考えた献立です。 ↑このマークが目印です
4火	はいがパン ☆とりにくのマーマレードやき じゃがいものクリームに		はいがパン マーマレード じゃがいも あぶら パター こむぎこ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく さけ ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	
5水	☆ぶたキムチごはん いかのあまからあげ わかめスープ		こめ ごまあぶら でんぱん あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく とうふ	キムチ にら にんじん にんにく たけのこ たまねぎ	
6木	シュガートースト ポークビーンズ だいこんサラダ		しょくパン パター さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト だいこん きゅうり	
7金	うどいりかきあげどん(てんつゆ) まめとんじる		こめ さつまいも こむぎこ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ	うど にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	
10月	マーボーカレーどん さんしょくやさしいため ☆フルーツポンチ		こめ あぶら さとう でんぱん ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな もやし パインアップル	
11火	しめじごはん メダイのみそやき けんちんじる	♥ハートににんじん 入っているかな?♥	こめ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう メダイ みそ あぶらあげ とうふ	しめじ にんじん こまつな こんにゃく ねぎ だいこん	
12水	☆みそラーメン じゃがバター くきわかめとキムチのいためもの		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし キムチ しらたき	
13木	オムライス(ケチャップ) ささみとにんじんのサラダ ミネストローネ		こめ パター あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	もやし しめじ にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー セロリー にんにく	
14金	☆あげパン ポトフ マカロニとやさしいのカレーソテー		コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー ピーマン にんにく	
17月	ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう たっぷりやさしいのコンソメスープ		こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく れんこん たまねぎ キャベツ	
18火	ツナとキャベツのスパゲッティ かぼちゃサラダ キャラットケーキ		スパゲッティ あぶら バター さとう コーンクリームドレッシング ホットケーキミックス	ツナ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく かぼちゃ きゅうり とうもろこし にんじん レモン	
19水	ごはん きびなごのからあげ(3ぼん) にくどうふ		こめ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご とうふ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しらたき ねぎ さやいんげん	
21金	チキンカレーライス わかめとキャベツのサラダ		こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	

各学校の6年生のリクエストを
★マークで示しています。

【給食終了日】
19日(水) 西砂小
21日(金) 南砂小、幸小
大山小、柏小
上砂川小

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
 今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
 ホームページからご覧になれます。
 下記QRコードからアクセスしてください。



＜立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針＞

注目！ベジタブル

～野菜をぱくぱく食べよう 今月は うど
ベジぱくDAY～

このマークがついている日は
“注目！ベジタブル”を使った
ベジぱくDAYです。



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

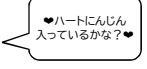
日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

3月の予定献立表(Bブロック)

令和6(2024)年度

日曜	のみの	給食目標			
		給食回数 14回			
		一年間の給食を振り返ろう			
		こんだて	ざいりょうのはたらき		
			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)
3月	★	はいがパン ☆とりにくのマーマレードやき じゃがいものクリームに	はいがパン マーマレード じゃがいも あぶら パター こむぎこ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく さけ ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ
4火		うどいりちらしずし ちくわのいそあげ すましじる 	こめ さとう こむぎこ あぶら	えび ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ	うど にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん ねぎ ほうれんそう
5水		シュガートースト ポークビーンズ だいこんサラダ	しよくパン パター さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト だいこん きゅうり
6木		☆ぶたキムチごはん いかのあまからあげ わかめスープ	こめ ごまあぶら でんぱん あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく とうふ	キムチ にら にんじん にんにく たけのこ たまねぎ
7金		マーボーカレーどん さんしょくやさいいため ☆フルーツポンチ	こめ あぶら さとう でんぱん ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな もやし パインアップル
10月		うどいりかきあげどん(てんつゆ) まめとんじる 	こめ さつまいも こむぎこ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ	うど にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ しょうが
11火		☆みそラーメン じゃがバター くさわかめとキムチのいためもの	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にら とうもろこし キムチ しらす
12水		しめじごはん メダイのみそやき けんちんじる 	こめ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう メダイ みそ あぶらあげ とうふ	しめじ にんじん こまつな こんにゃく ねぎ だいこん
13木		☆あげパン ポトフ マカロニとやさいのカレーソテー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー ピーマン にんにく
14金		 オムライス(ケチャップ) ささみとにんじんのサラダ ミネストローネ	こめ パター あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	もやし しめじ にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー セロリー にんにく
17月		ツナとキャベツのスパゲッティ かぼちゃサラダ キャラットケーキ 	スパゲッティ あぶら バター さとう コーンクリームドレッシング ホットケーキミックス	ツナ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく かぼちゃ きゅうり とうもろこし にんじん レモン
18火		 ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう たっぷりやさいのコンソメスープ	こめ でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく れんこん たまねぎ キャベツ
19水		チキンカレーライス わかめとキャベツのサラダ	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり
21金		ごはん きびなごのからあげ(3ぼん) にくどうふ	こめ でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご とうふ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しらす ねぎ さやいんげん

3月の立川産
うど、ねぎ
はくさい(キムチ)
トマト(トマトピューレ)



小学校6年生家庭科の
授業とのコラボ給食が登場します。

14日 第十小 6-2
18日 西砂小 6-3

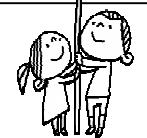
の6年生が考えた献立です。




↑このマークが目印です

- 今月のリクエスト給食**
- ☆コーヒー牛乳.....第十小、大山小
 - ☆鶏肉のマーマレード焼き...南砂小
 - ☆豚キムチごはん.....西砂小
 - ☆フルーツポンチ.....若葉台小
 - ☆みそラーメン.....松中小、大山小
 - ☆揚げパン.....第九小、南砂小
新生小、若葉台小

各学校の6年生のリクエストを
★マークで示しています。



*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下記QRコードからアクセスしてください。

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	600kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

注目!ベジタブル

~野菜をばくばく食べよう

ベジばくDAY~

今月は

うど

このマークがついている日は
“注目!ベジタブル”を使った
ベジばくDAYです。



あなたの食生活はどうですか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている 	☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している 	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している 
☐ おはしを上手に 使うことができる 	☐ 食べたら歯を磨いて いる 	☐ おうちで食事の お手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる 	☆☆☆ たいへん よくがんばり しました 

3月 給食だより

今年度も残りわずかになりました。子どもたちは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養となって、体も心も大きく成長していることでしょう。3月の給食目標は「一年間の給食を振り返ろう」です。1年間を振り返って、できるようになったことや、これからがんばってみたいことをご家庭でも話してみてくださいね。

《給食調査の結果について》

10月28日(月)から10月31日(木)のうちの3日間、市立小学校19校のうちの3校で給食調査(※注)を行いました。今年度は、給食での残食率が比較的高い傾向にある、魚や大豆、海藻、野菜を使った料理を提供して調査を行いました。調査3日間の献立と給食写真は、以下のとおりです。

学校や学年、学級により差はあるものの、食べ慣れない魚料理や海藻、野菜を使った料理は残食率が高くなる傾向がありました。具体的には、「手作りさつま揚げ」、「莖わかめとごぼうの炒め物」、「もやしとコーンの炒め物」です。また、「ポークビーンズ」は、大豆を使った料理でしたが、味付けが食べ慣れたトマト味だったこと、食具がスプーンであったことなどから、食べやすかったようで、残食率は低い結果となりました。

今後も、栄養士が給食時間等に学級を訪問し、直接児童に料理を紹介するなどの交流を図るなかで、栄養バランスがよく児童に好まれる献立を立案していきたいと思います。また、給食だよりなどでは、家庭でも簡単に作れる魚や大豆、海藻、野菜を使った料理を紹介していきます。

※注 給食調査は、市立小・中学校で献立を統一して提供した給食の対象校における残量を計量し、残食率を算出するものです。調査結果は今後の献立作成に活用するとともに、学校における食に関する指導を充実させるための資料とします。



牛乳
ごはん
さばのねぎみそ焼き
莖わかめとごぼうの炒め物
あられ汁



牛乳
マラサダ
ポークビーンズ
ブロッコリーのサラダ



牛乳
ごはん
手作りさつま揚げ
もやしとコーンの炒め物
豆入りみそ汁

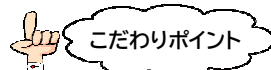
6年生 家庭科授業とのコラボ給食

9月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食は今月が最終回です。3月は、2校2クラスの献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

第十小 6年 2組



- ・牛乳
- ・オムライス
- ・ささみとにんじんのサラダ
- ・ミネストローネ



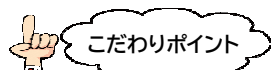
こだわりポイント

めずらしいバターライスを使ったオムライスです。野菜もたくさん使い、彩りもよくなるように考えました。

西砂小 6年 3組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・たっぷり野菜のコンソメスープ



こだわりポイント

みんなが好きそうなメニューを組み合わせ、色のバランスがよくなるように考えました。



今月の
注目!ベジタブル
うど

光の入らない室(むろ)と呼ばれる地下3mの穴の中で育てることから、白い色をしているのが特徴です。立川でうどの生産が始まったのは、昭和30年代に入ってからです。立川の地質が室(むろ)での栽培に適しているため、さかんになりました。ブロッコリーと同じで、生産量が東京都内で第一位です。

「立川こまち」という、通常のうどより短いうどをブランド化して販売もしています。お店で探してみてくださいね。

【3月の給食】
・うどん入りちらし寿司
・うどん入りかき揚げ丼

3月はうどの料理が2回登場します！
献立表で『ベジぱくスタンプ』を
さがしてみよう♪

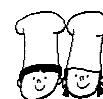


参考:立川市ホームページ

えほん給食 「にんじんばたけのパピプペポ」より “キャロットケーキ”が登場します！

草ぼうぼうの荒れたはらっぱに、親ぶたと20匹の子ぶたが住んでいました。どの子もなまけ者で困った子ぶたばかりでしたが、ある日、赤い根のついためずらしい草を見つけます。これが、食べるといい子になるにんじんと知った子ぶたたちは、みんなで食べて働き者に变身します。そして残った1本のにんじんを、おとうさんとおかあさんのために大事に育てます。にんじんが苦手な子にもおすすめの本です。

作 :かこさとし
出版社:偕成社



～ 鶏肉のマーマレード焼き

おすすめ給食レシピ

3月の給食からレシピを紹介します。

材 料 (4人分)

鶏肉	240g
酒	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
しょうが(すりおろし)	1/2片
こしょう	少々
マーマレード	大さじ2～3
サラダ油	適量

Let's cook!

- ① ボウルに※の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、①のボウルに入れ、からめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を皮目から焼き、焦げ目がついたら裏返して、弱火にし、ふたをして焼く。
- ④ お皿に盛り付けたら、フライパンに残ったたれをかけて出来上がり。

★ポイント★

給食では、60gのお肉を使いますが、お好みで一口大にしても食べやすくなります。

～～～ 配膳員を募集しています！ ～～～

現在、令和7年度から小学校で勤務する学校給食配膳員を募集しています。詳細はQRコードから市HPの募集ページをご覧ください！

