

3月の予定献立表(小学校)

令和5年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数	1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)	
1金		うなぎいりちらしずし(きんしたまご) いかのいそべあげ(2まい) なのはないりとうふのすましじるももゼリー	こめ さとう こむぎこ あぶら ももゼリー	うなぎ ぎゅうにゅう たまご いか あおのり とうふ	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ さやえんどう だいこん たけのこ なのはな ねぎ	 <h2>今月の立川産</h2> <h3>うど ねぎ</h3> <p>今回の絵本は、 宮野 聡子 作 『ひなまつりのちらしずし』です。 このお話から給食に登場するのは 1日の『うなぎいりちらしずし』です。</p> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>~今月の注目!!食材~</p> <p>3月は… キャベツ</p>  <p>キャベツは、5mgの小さな種から成長して、4か月後、約24万倍の1200gの大きさになります。 また、成長している間は、外側の葉でエネルギーを作り、内側の葉でそのエネルギーをためておきます。内側の葉が巻いて球になり、病気や虫の被害から身を守ります。</p> <p>11日(月)には、「キャベツとにらのみそじる」 19日(火)には、「ブロッコリーとキャベツのサラダ」を提供します。 今が旬のおいしいキャベツを味わって食べてください。</p> <p>各小学校にポスターも掲示しているので、ぜひ見てみてください。</p> </div> <p>各学校の6年生のリクエストを ★マークで示しています。</p> <p>各学校の6年生を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエスト調査を実施し、3学期の献立に取り入れています。今年度は、東調理場のおすすめのメニューから各クラス1品ずつ選んでいただきました。</p> <p>★サターアングギー…… 第一小(あおぞら学級)、第五小(3組)</p>
4月		はつがげんまいごはん たこいりおこのみてん ひじきのいろどりに たまねぎとかぶのみそじる	こめ げんまい でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら たまご たこ あおのり かつおぶし ひじき とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ しょうが ごぼう ピーマン パプリカ にんじん しらたき たまねぎ かぶ えのきたけ みずな	
5火		おさつごまパン うどグラタン コンソメスープ ミックスフルーツ	おさつごまパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ パター パンこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ペーコン	うど たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん とうもろこし セロリー ほうれんそう もも バインアップル みかん	
6水		ぶたバラあんかけごはん くきわかめのスープ いちご(3つ)	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ はくさい きくらげ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく もやし だいこん しょうが こまつな いちご	
7木		ガーリックトースト ペンネときのこのソテー カレースープに	コッパン パター マカロニ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく いんげんまめ	にんにく パセリ たまねぎ しめじ エリンギ こまつな にんじん キャベツ ブロッコリー	
8金		ごぼういりクリームスパゲッティ ビーンズサラダ いよかんゼリー	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター ちゅうかドレッシング いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ミックスビーンズ	ごぼう たまねぎ にんにく こねぎ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり	
11月		ごはん あげざかなとやさいのいために キャベツとにらのみそじる きよみオレンジ	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ にら きよみオレンジ	
12火		どんどろけめし にぎすのこめこあげ(2ほん) とりにくとだいこんのもの いちご(3つ)	こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ	とうふ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう にぎす	ごぼう にんじん えだまめ だいこん さやいんげん ねぎ しょうが いちご	
13水		チキンとまめのカレーライス かいそうサラダ	こめ じゃがいも あぶら パター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ かいそうミックス	グリーンピース たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	
14木	ヨーグルト	バターロールパン さけフライ(ソース) ヨーンポテト やさいたっぷりミネストローネ	バターロールパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	のむヨーグルト さけ ペーコン いんげんまめ	パセリ とうもろこし にんじん たまねぎ トマト キャベツ だいこん セロリー にんにく	
15金		ごはん てりやきハンバーグ うらかみそぼろ わかたけじる	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく もやし さやいんげん たけのこ はくさい みずな	
18月		マーボーどうふめん たまごコーンのちゅうかスープ サターアングギー ★	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが とうもろこし こねぎ	
19火		あげパン ビーフシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ウィナー	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー パプリカ とうもろこし	
21木		しんきゅうおいわいせきはん さばのねぎみそやき いりどり デコボン	こめ もちこめ ごま さとう さとも あぶら	あずき ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	ねぎ だいこん にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん デコボン	

*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。

*学校給食における食物アレルギー対応方針は
立川市ホームページからご覧になれます。
右記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アレルギー対応方針〉

基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	653kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場 <<みんなのくるりんキッチン>>

◆◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに掲載しています◆◆◆

子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の献立について

14日(木)6年生、特別支援学級は選択給食です。

飲み物と主菜について事前にどちらかを選んでいきます。
[のむヨーグルト/みかんジュース]
[鮭フライ/ヒレカツ]



こちらのQRコードからも
ホームページがご覧いただけます。



給食終了日

全校3月21日に
終了です。

3月の給食費の納入について~ご注意ください~

3月分の給食費は2月分と合算して、
2月29日(木)に口座から引き落とします。



Instagramで
当日の給食を配信中!



- 写真つきで紹介!
- 毎日の給食
- 調理場の特徴
- 給食のレシピ

3月 きゅっしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

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、学びましたか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



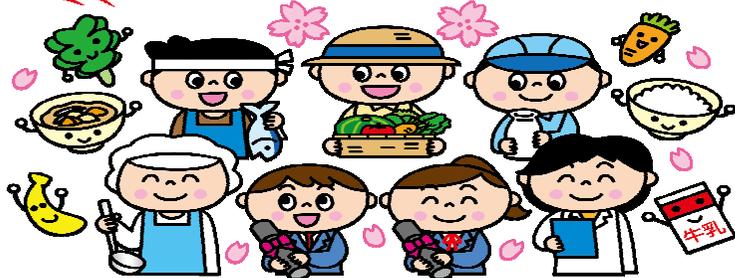
給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年間の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主菜 副菜 主食</p>

ご卒業おめでとございます



「食べる」ことは、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」ことができています。中学生になって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。

引用：学校給食 2024年2月号(全国学校給食協会)

調理場を知ろう

調理場で給食は、どのように作られているのでしょうか？普段見ることができない調理場の様子をお届けします！



食材は真空冷却機という機械で冷かしています。15分で10℃以下に急速冷却できる機能をもった機械です。



下処理をした食材を回転釜で、ポイルします。



ポイルした食材は、ザルに移して、水を切ります。



ザルに移した食材を、冷却します。



冷却した食材を、和え釜に移して、調味料と和えます。均一に混ぜるように、調理員さんが頑張ってます。



和えた食材をクラスごとの食缶にわけます。

絵本給食

3学期から子どもたちがより給食に興味をもってもらうことを目的として、絵本給食を開始しています！調理場の栄養士が選んだ絵本に登場する料理を給食で提供いたします。

今日は...
「ひなまつりのちらしずし」より
「うなぎいりちらしずし」が登場します！



作：宮野 聡子
出版社：講談社

今日は、ひなまつりパーティーの日。
きみちゃんは、おかあさんといっしょに、「ちらしずし」を作ります。
「ちらしずし」の材料ひとつひとつには、子どもが幸せに育つようになどと、色々な意味が込められていたのを知って、きみちゃんは驚きました。
ひなまつりの1日を楽しむとともに、子どもたちの成長を願う気持ちが込められている1冊です。

引用：絵本ナビ

3/8のメニュー ~ ごぼうソーススパゲッティ ~

材料 (4人分)

スパゲッティ	300g(3束)
ごぼう	1本
たまねぎ	2/3個
豚ひき肉	100g
にんにく	1/2かけ
バター	15g
こねぎ	5本
小麦粉	大さじ3
牛乳	250ml
生クリーム	50ml
顆粒コンソメ	大さじ1/2
塩・こしょう	適量
水	170ml

作り方

- ① スパゲッティは、塩(分量外)を入れたお湯で茹でしておく。
(※スパゲッティの茹でがりは、ソースの出来上がりに合わせるとよりおいしく召上がれます。)
- ② たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ごぼうは5cmの長さに切って、下茹でをしてアクを抜いてから、さまし、みじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにバターとにんにくを入れて火をつけて、たまねぎ、豚ひき肉、ごぼうの順に炒める。火が通ったら弱火にする。
- ④ ③の鍋に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。ダマにならないように少しずつ牛乳、生クリーム、水の順に加えて、顆粒コンソメ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ とろみがついてきたら、こねぎを入れて火を止める。
- ⑥ 茹でたスパゲッティを皿に盛り付け、上からごぼうソースをかけて完成。

