

3月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

給食回数 14回		給食目標 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			こんだてメモ
		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)	
2月	ぶたばらあんかけごはん ワンタンスープ りんご	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	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 たまねぎ えのきたけ にら りんご	<p>3月3日(ひなまつり)</p> <p>ひなまつりは、桃の花が咲く時期ということから、桃の節句とも呼ばれ、子どもの成長と健康を願ってお祝いします。 *1、*2 給食では 3日に、「ももゼリー」、 5日に、ひなまつりに飾る 菜の花を使った 「菜の花入り豆腐のすまし汁」を、 提供します。</p> <p>今月の図書給食は、 5日の「かき揚げ(天ぷら)」です。 本の紹介は、 裏面へ! →→→</p> <p>6年生リクエスト給食 ★みそラーメン……………第三小(3組)、第六小(1組) ★しらたきのどり辛炒め……………第二小(1組)</p> <p>~今月の注目!! 食材~ うど</p> <ul style="list-style-type: none"> ●うどの原産地 うどは、数少ない日本原産の野菜の1つです。 ●うどの歴史 発祥は京都付近と推定され、平安京の貴族たちに珍しいものとして大切にされたそうです。立川市で収穫できる「東京うど」は江戸時代(1600年代)以降から栽培が始まりました。 ●うどの生産量 立川市のうどの収穫量は、年間およそ52トンです(令和4年度)。これは、都内生産量1位です! <p>♪今月は17日に「うどのすまし汁」を提供します♪ 出典:立川市ホームページ 東京うど</p> <p>【給食終了日】 17日(火) 第二小学校 19日(木) 第一小、第三小、第四小学校 第五小、第六小、第七小、第八小学校</p>
3火	さけとあおなごはん ちくさき あられじる ももゼリー*1	こめ あぶら さとう じゃがいも ももゼリー	さけ ぎゅうにゅう たまご とり じき ひじき あぶらあげ	こまつな ねぎ にんじん みつば だいこん こねぎ	
4水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	
5木	そぼろごはん かきあげ なほなほいりとうふの すまし汁*2	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ でんぶん	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが とうもろこし ごぼう だいこん たけのこ なほな	
6金	カツカレーライス(ごはん、カレー、ヒレカツ) キャベツとじゃこのサラダ	こめ あぶら パター こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト プロックリー キャベツ とうもろこし	
9月	ごはん さばのみそに ひじきのいろどりに さわにわん	こめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき ベーコン ぶたにく あぶらあげ	しょうが ビーマン パプリカ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ さやえんどう	
10火	みそラーメン★ あげぎょうざ(2こ) ミックスゼリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら サイダーゼリー りんごゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きょうざ	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ にら とうもろこし	
11水	セルフ तरीやきチキンバーガー (かきわおりパン、 तरीやきチキン、キャベツ) カレークリームに	かきわおりパン さとう でんぶん あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん プロックリー マッシュルーム	
12木	ごはん さけのなんぼんづけ しらたきのどりからいため★ とうにゅうちゅうかスープ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう	ねぎ しょうが しらたき にんじん こねぎ にんにく はくさい	
13金	ちゅうかふうたまごやきどん(たれ) トックいりわかめスープ デコポン	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん トック	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく	しいたけ ねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ デコポン	
16月	くるごとうパン にこみハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	くるごとうパン あぶら パンこ さとう コーンクリームドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ おから ハム ベーコン	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい ほうれんそう	
17火	おいおいせきはん くるりんチキン もやしとコーンのいためもの うどのすまし汁	こめ もちこめ ごま ごまあぶら でんぶん パンこ あぶら	あずき ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ かまぼこ	にんにく しょうが さやいんげん もやし たまねぎ とうもろこし だいこん うど ねぎ ほうれんそう	
18水	ごはん たらのさらさき プロックリーとコーンのおかかあえ よしのに	こめ さといも あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とりにく とうふ	しょうが プロックリー もやし とうもろこし にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん こんにやく さやいんげん	
19木	ごはん ジャージャンとうふ ほるさめスープ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ほるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず なまあげ みそ とりにく	たけのこ にんじん ビーマン しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	

*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いただけます。
下の二次元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>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>



Let's try to use English!

「今月の立川産」を英語で言ってみよう!
答えは裏面左下で確認できます。

今月の立川産

うど・だいこん・ねぎ

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

基準

エネルギー

たんぱくしつ

今月の平均

617kcal

摂取エネルギー全体の

17%

国の基準

650kcal

摂取エネルギー全体の

13~20%

3月 きゅうしょくだより

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



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になりました。みな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?この一年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう



<p>給食の前に 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>

出典:学校給食 2026年2月号(全国学校給食協会)

ひな祭りの食べ物



ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないこと、形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

出典:学校給食 2026年2月号(全国学校給食協会)

としよきゅうしょく
今年度も図書館は中央図書館
児童書少年サービス係に推薦
願ってもらっています。

『からすのてんぷらやさん』 かこさとし 文・絵 偕成社

ロングセラー絵本『からすのパンやさん』のつづきのお話。
レモンさんは火事になったてんぷらやさんの再建のお手伝いに一生懸命!
無事、てんぷらやさんを再建することが出来るでしょうか。
給食では、かき揚げを作ります。

出典:偕成社

3月6日のメニュー キャベツとじゃこのサラダ



材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ
- サラダ油
- ブロッコリー
- キャベツ
- にんじん
- ホールコーン
- ★酢
- ★砂糖
- ★しょうゆ
- ★ごま油
- ★こしょう

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこをカリッと炒める。
 - ② ブロッコリーは小房に分ける。
 - ③ キャベツとにんじんは、短冊切りに切る。
 - ④ ②と③をゆでて冷ましておく。
 - ⑤ ★の調味料を合わせて火にかけ、沸騰させ、冷ましておく。
 - ⑥ ④に、ホールコーンと⑤を和えてできあがり。
- ※給食では、ホールコーンもゆでています。

▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立

と検索!



こちらからもホームページがご覧いただけます。