

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

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。今年度も、日々の給食や食育を通して、小学生のみなさんの心身の健康を支える手助けができていたうれしいです。今月も、6年生からリクエストしていただいた、リクエスト給食がたくさんありますので、楽しみにしてください。

もうすぐ春休み!

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。

出典:学校給食 2025年2月号(全国学校給食協会)

《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、食べ慣れていない魚料理や海藻、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」、「茎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
茎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

▼ 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で

東調理場 小学校給食の献立

と検索！



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。

〜〜 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。

右のQRコードから市HPの募集ページをご覧ください！



調理場を知ろう

～コンテナ室編～

今年度最後の「調理場を知ろう」は、コンテナ室編です。出来上がった料理を食缶に入れる作業から、コンテナを給食配送車に積み込み、調理場を出発するまでの作業を紹介します。

出来上がった料理の提供量は、低学年・中学年・高学年で異なります。出来上がりの量をもとに計算し、クラスの数に応じた量を配缶します。

配缶した食缶は、コンテナ室で学校ごとのコンテナに入れます。

すべての食缶を入れ終わったら、コンテナの扉を閉めて、コンテナを給食配送車に積み込みます。積み込みが終わったら、コンテナが動いてぶつからないように、ベルトを締めてから出発します。このようにして、調理場から各学校へ安全に給食が届けられます。

絵本給食

今年度の絵本は中央図書館児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『大根はエライ』
文・絵 久住 昌之 福音館書店

さまざまな料理で使われている大根。生でも煮てもおいしい。薬味として主菜の味を引き立てたり、いっしょに煮たものの味を引き立てたり。人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい。メインの食材を引き立てる脇役に徹している感じがします。日本でいちばん食べられている野菜なのに、なぜでしょう？その理由を考えるうちに大根に「派手に生きるだけが人生じゃないぜ！」と教えられているような気がしてきます。

引用:福音館書店

3月12日のメニュー ちくわのニコニコ揚げ

材料 (8個分)

ちくわ 2本(1本100g)
小麦粉 40g
水 20g
乾燥パン粉 1カップ(約40g)
揚げ油 適量

★ウスターソース 大さじ1
★しょうゆ 小さじ1/2
★みりん 大さじ1/2
★砂糖 小さじ2
★水 小さじ1

作り方

- ① 小麦と水を混ぜ合わせておく。
- ② ちくわは、縦と横に半分に切る。
- ③ ②を①にくぐらせてから、パン粉をつけて揚げる。
- ④ ★を合わせて火にかけ、沸騰させる。
- ⑤ ③に、④をからめてできあがり。



Let's try to use English! の答え ねぎ→green onion うど→udo

3月の予定献立表(小学校)

令和6年(2024)年度

給食回数 14回		給食目標 一年間の給食を振り返ろう		ざいりょうのはたらき		こんだて		のみのみ		日曜
		ちからやねつに なるもと(き)		ちやにくに なるもと(あか)		からだのちやうしを ととのえるもと(みどり)		こんだてメモ		
3月	にぎゅう	う	こめ あがら さとう こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう いか あおのり どうふ	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	こめ あがら さとう こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう いか あおのり どうふ	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	3月3日(ひなまつり) ひなまつりは、桃の花が咲く時期ということから、桃の節向とも呼ばれ、子どもの成長と健康を願ってお祝いをします。3日には、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。	
4火	にぎゅう	う	こめ あがら さとう こまあがら 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 はくささい にんにく しょうが きゅうり	こめ あがら さとう こまあがら 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 はくささい にんにく しょうが きゅうり		
5水	にぎゅう	う	しよくパン りんごジャム ホキのフリッター フライドポテト なまいりやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	しよくパン りんごジャム ホキのフリッター フライドポテト なまいりやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
6木	にぎゅう	う	スパゲッティ ミートソース☆ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	スパゲッティ ミートソース☆ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
7金	にぎゅう	う	ごはん あげざかなとやさいのいため とうふとにらのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	ごはん あげざかなとやさいのいため とうふとにらのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
10月	にぎゅう	う	ごはん ではのしやおき とりにくといかにのいもの テコポン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	ごはん ではのしやおき とりにくといかにのいもの テコポン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
11火	にぎゅう	う	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☆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	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☆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
12水	にぎゅう	う	はつがげんまいごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) →裏面にレジビ うどいりきんぴらごぼう たまねぎとかがのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	はつがげんまいごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) →裏面にレジビ うどいりきんぴらごぼう たまねぎとかがのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
13木	にぎゅう	う	カレーライス わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	カレーライス わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
14金	にぎゅう	う	ソフトフランスパン とりにくのからあげ☆ コーンポテト やさいのたっぷりミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	ソフトフランスパン とりにくのからあげ☆ コーンポテト やさいのたっぷりミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
17月	にぎゅう	う	あげパン☆ ボーグシチュー だいこんとささみのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	あげパン☆ ボーグシチュー だいこんとささみのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
18火	にぎゅう	う	きつねごはん にぎすのからあげ (1から2ねん 1ぼん、3から6ねん 2ぼん) いりどり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	きつねごはん にぎすのからあげ (1から2ねん 1ぼん、3から6ねん 2ぼん) いりどり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
19水	にぎゅう	う	ごはん にこみハンバーグ☆ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	ごはん にこみハンバーグ☆ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		
21金	にぎゅう	う	チャーシューメン☆ あげきょうざ(2こ) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな	チャーシューメン☆ あげきょうざ(2こ) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	にんじん ねぎ しょうが たいこん たけのこ なのほな		

今月の注目!!食材～

うど

●うどの原産地
うどは、数少ない日本産の野菜の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「東屋うど」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!

♪今月は12日に「うどいりきんぴらごぼう」を提供します♪
出典:立川市ホームページ 東京うど

絵本給食

今月の絵本給食は、
17日の「だいこんとささみのサラダ」です。
絵本の紹介は、裏面へ! → → →

たんぱくしつ	16%	13～20%
摂取エネルギー全体の	摂取エネルギー全体の	

※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。

*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



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!
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産
うど・ねぎ

卒業生の皆さんへ

みなさんが今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。立川市立中学校に入学する人は、中学校でも給食が続きます。皆さんの新しい生活が健康で充実したものとなるよう、みんなのくるりんキッチン東調理場からは、手作り給食でみなさんの心と体を元気にできるように頑張ります!



ご卒業おめでとうございます!

東調理場 (小) <みんなのくるりんキッチン>