

# 3月 きゅうしよくだより

【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。



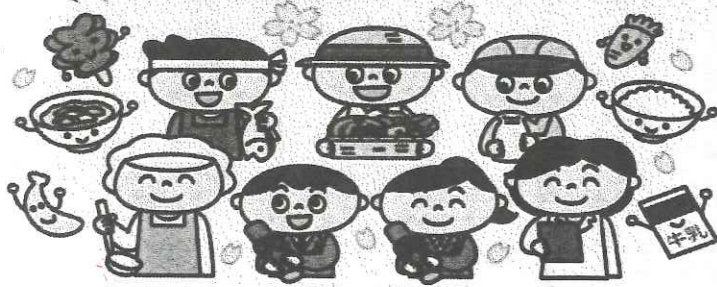
給食時間を振り返ろう

## 「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>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>

## ご卒業おめでとーございませう

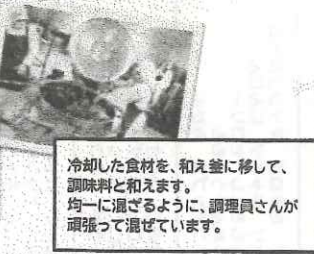


「食べる」ことは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。中学生になっても感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

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！今回は、サラダや和えものを調理する部屋の様子をお見せします。



## 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、おかあさんと一緒に、「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ると、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

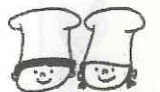
## 3/8のメニュー ~ ごぼうソーススパゲッティ ~

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ておく。(※スパゲッティの茹であがりは、ソースの出来上がりに合わせてとよりおいしく召上がります。)
- 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 とうもろこしがついてきたら、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。





# 3月の予定献立表(小学校)

令和5年度

給食目標  
1年間の給食を振り返ろう

日 曜 の み も の	給食回数	14回		ざいりょうのはたらき	
		こんだて	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)
1金	うなぎいちらしすし(きんしたまご) いかにいそあげ(2まい) なのはなしいりとうかのすましじる ももせりー	えほん こめ さとう こむぎこ あぶら ももせりー	うなぎ さとう あまのり とうろ	れんこん じゃがいも しいたけ じゃがいも だいこん たけのこ ねぎ	けんこん じゃがいも しいたけ じゃがいも だいこん たけのこ ねぎ
4月	はつがけんまいごはん たこいりおこのみり たまねぎとかぶのみそじる	こめ けんまい でんぶ あぶら さとう	たまご たこ あおのり かつおがし あぶらあげ とりにく	キャベツ ねぎ しやうが ごぼう キャベツ にんじん にんじん しらすたき たまねぎ かぶ えのきたけ みずな	キャベツ ねぎ しやうが ごぼう キャベツ にんじん にんじん しらすたき たまねぎ かぶ えのきたけ みずな
5火	おさつごまパン うどがらタン コンソメスープ ミツクニスワルーツ	おさつごまパン じゃがいも ワカコ あぶら ぶどうせりー バター パンこ	さゆうにゆう たら たまご たこ あおのり かつおがし あぶらあげ とりにく	うど たまねぎ マツタケ 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 パイナップル みかん	うど たまねぎ マツタケ 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 パイナップル みかん
6水	ふたバウあんかけごはん くさわかめのスープ いちこ(3つぷ)	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	さゆうにゆう ぶたにく わかめ とりにく	たけのこ じゃがいも にんじん エリンギ にんじん キャベツ しょうが こまつな いちこ	たけのこ じゃがいも にんじん エリンギ にんじん キャベツ しょうが こまつな いちこ
7木	カーニバルクオースト カレンヌときのこのソテー	コッパパン じゃがいも ワカコ あぶら でんぶ じゃがいも でんぶ	さゆうにゆう べーコン 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 しょうが フロッコリー	にんにく パセリ たまねぎ しめじ エリンギ こまつな しょうが フロッコリー
8金	ごぼううりくりームスライス ビーフステーキ いよかんせりー	ズッキーナ あぶら こむぎ パンこ ちゅうかトレッツァ いよかんせりー	さゆうにゆう ぶたにく なまぐさ ベーコン ミツクニス	ごぼう たまねぎ にんにく ごねぎ キャベツ しょうが とうもろこし きゅうり	ごぼう たまねぎ にんにく ごねぎ キャベツ しょうが 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 きよみおレンソウ	こめ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら	さゆうにゆう 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 には きよみおレンソウ	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 には きよみおレンソウ
12火	どんどこけし にぎすのこめこあげ(2ほん) とりにくごだいにんごのもの いちこ(3つぷ)	こめ おおむぎ あぶら さとう こめ	さゆうにゆう ぶたにく とりにく あぶらあげ さゆうにゆう 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 いちこ	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 いちこ
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 バター ごむぎ わかまつレツツァ	さゆうにゆう ぶたにく かいそう ミツクニス	クリンピー 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	クリンピー 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
14木	バターロールパン さけつライ(ソー)ス コーンポテト やさしいつぶりミネストローネ	バターロールパン ごむぎ パンこ あぶら じゃがいも ワカコ さとう	のちヨーグルト さけ べーコン いんげんまめ	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ じゃがいも やし さやいんげん たけのこ はくさい みずな	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ じゃがいも やし さやいんげん たけのこ はくさい みずな
15金	ごはん てりやきハンバーグ うらかみほろ わかたけじる	こめ あぶら パンこ さとう でんぶ	さゆうにゆう 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 しょうが じゃがいも さやいんげん たけのこ はくさい みずな	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが じゃがいも さやいんげん たけのこ はくさい みずな
18月	マホーとうふめん たまごトコーンのちゅうかスープ サーターアンダギー	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ホットケーキミックス	さゆうにゆう ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ には だいこん しょうが とうもろこし たまねぎ	にんじん たまねぎ ねぎ には だいこん しょうが とうもろこし たまねぎ
19火	あげパン ソーダジュース フロッコリーとキャベツのサラダ	コッパパン あぶら さとう じゃがいも ごむぎ パンこ フロッコリーレツツァ	さゆうにゆう ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん クリンピー にんにく しょうが トマト キャベツ フロッコリー パプリカ とうもろこし	たまねぎ にんじん クリンピー にんにく しょうが トマト キャベツ フロッコリー 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 いりとり チコボツ	こめ もちこめ ごま さとう さといも あぶら	さゆうにゆう ぶたにく さつまあげ とりにく わかめ	ねぎ だいこん にんじん にんにく たけのこ ごぼう さやいんげん チコボツ	ねぎ だいこん にんじん にんにく たけのこ ごぼう さやいんげん チコボツ

◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに記載しています◆◆  
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学課・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の取立について

◆◆東調理場<<みんなのるりんキッズン>>  
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学課・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の取立について

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。  
【のちヨーグルト/みかんジュース】  
【鮭フライ/ヒレカツ】



(立川市学校給食におけるアレルギー対応方針)

◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに記載しています◆◆  
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学課・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の取立について

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。



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します。



インスタグラムで  
当日の給食を配信中!

毎日の給食  
調理場の特徴  
給食のレシピ



今回の絵本は、  
宮野 聡子 作  
『ひなまつりのちらしすし』です。  
この絵本から給食に  
登場するのは  
1日の『うなぎいちらしすし』です。

～今月の注目食材～

3月は…  
キャベツ



キャベツは、500gの小ぶな種から成長して、  
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。  
内側の葉が傷んで葉になり、病気や虫の  
被害から身を守ります。

11日(月)には、  
「キャベツとにらのみそじる」  
19日(水)には、  
「フ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。

各小学校にボスタも掲示しているので、  
ぜひ見てみてください。



各小学校の6年生の  
リクエストを  
マークで示しています。

リクエスト給食

各小学校の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きます。  
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。

☛サーターアンダギー……第一小(あおぞら学園)、  
第五小(3組)

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