


# 3月の予定献立表(小学校)

令和6年(2024)年度

日曜	のみの	給食回数 14回	給食目標 一年間の給食を振り返ろう			こんだてメモ
			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)	
3月	にぎゅう	そばろごはん いかのいそあげ(2まい) なのはないうとうふのすましじる	こめ あぶら さとう こむぎこ	とりにく きゅうにゅう いか あおのり とうふ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが だいこん たけのこ なのはな	 <p><b>3月3日(ひなまつり)</b> 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。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。</p>
4火	にぎゅう	ぶたばらあんかけごはん くわがめのスープ りんご	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶ	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 りんご	
5水	にぎゅう	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 むぎいりやさいスープ	しよくパン りんごジャム こむぎこ でんぶ あぶら じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー	
6木	にぎゅう	スパゲッティミートソース☆ ごぼうサラダ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー ビーマン トマト ごぼう だいこん きゅうり	
7金	にぎゅう	ごはん あげざかなとやさしいのために とうふにとらのみそじる	こめ でんぶ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう さわら とうふ 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 ねぎ には	
10月	にぎゅう	ごはん さばのしおやき とりにくのだいこんのにも デコボン	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく	だいこん にんじん さやいんげん ねぎ しょうが デコボン	
11火	にぎゅう	ガーリックトースト パンネときのこのソテー カレースープに♡	しよくパン パター マカロニ あぶら じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう ベーコン 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	
12水	にぎゅう	はつがげんまいごはん ちくわのニコニコあげ(2こ) うどいりきんぴらごぼう たまねぎとかぶのみそじる	こめ げんまい こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	ごぼう うど にんじん れんこん こんにやく たまねぎ かが えのきたけ みずな	
13木	にぎゅう	カレーライス わかめサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく 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 とうもろこし	
14金	にぎゅう	ソフトフランスパン とりにくのからあげ☆ コーンポテト やさしいたっぷりミネストローネ	ソフトフランスパン でんぶ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	しょうが にんにく 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 パセリ	
17月	にぎゅう	あげパン☆ ポークシチュー だいこんとささみのサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター ちゅうがドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	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 だいこん きゅうり とうもろこし	
18火	にぎゅう	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	こめ もちこめ あぶら さとう こむぎこ でんぶ さといも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にぎす	にんじん しょうが とうもろこし だいこん こんにやく たけのこ ごぼう さやいんげん	
19水	にぎゅう	ごはん にこみハンバーグ☆ ABCスープ	こめ あぶら パンこ さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あから ベーコン	たまねぎ にんにく マッシュルーム さやいんげん トマト にんじん キャベツ ほうれんそう	
21金	にぎゅう	チャーシューメン☆ あげぎょうざ(2こ) りんご	ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく きょうざ	もやし ねぎ キャベツ にんじん しょうが りんご	

### リクエスト給食

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。今月のリクエスト給食は、

- スパゲッティミートソース…第三小(1組)
- とりにくのからあげ…第一小(あおぞら学級)、第六小(1組)
- あげパン…第四小(1組)、第六小(2組)
- にこみハンバーグ…第八小(1組)
- チャーシューメン…第一小(1組)、第二小(2組)、第五小(1・2組・こだま学級)、第八小(2組)

(しょうゆ・塩・チャーシュー類・ラーメンのリクエストより)

### ~今月の注目!!食材~

## うど

●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!

♪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! →→→

\*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。



基準	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	618kcal	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(小) <<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>



(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

### ご卒業おめでとうございます!

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!