

3月予定献立表

令和5年度



小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質
1 金	ちらし寿司 ひな祭り	○	すまし汁 3色白玉	牛乳,油揚げ,むぎえび, たまご,木綿豆腐,鶏	米,三温糖,なたね油,ふ, 白玉粉	にんじん,丸干し椎茸,かん びょう,さやえんどう,ねぎ, こまつな,ビート,りんごジュ ース	748 kcal 31.0 g
4 月	キムタクごはん	○	肉団子蒸し 春雨スープ たんかん	牛乳,豚,ベーコン,鶏	米,なたね油,ごま油,もち 米,かたくり粉,はるさめ	はくさいキムチ, 刻みたく あん,たけのこ,玉葱,干し椎 茸,しょうが,にんじん,はくさ い,りょくとうもやし,えのき たけ,ねぎ,こまつな,たんかん	869 kcal 29.1 g
5 火	ごはん	○	魚の塩こうじ焼き うどのきんぴら みそ汁	牛乳,はまち,鶏,木綿豆腐, 白みそ,赤みそ	米,米こうじ,なたね油,糸 こんにゃく,三温糖,白い りごま,ごま油	うど,にんじん,だいこん,こまつ な,ねぎ	832 kcal 33.9 g
6 水	りんごパン	○	魚のフライ ピンクポテト キャベツのスープ	牛乳,鮭,ベーコン,鶏	りんごパン,小麦粉,パン 粉,なたね油,じゃがい も, ちんねん	玉葱,パセリ,キャベツ,こまつ な,しょうが, ビート	868 kcal 31.7 g
7 木	ごはん	○	豚のしょうが焼き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	牛乳,豚,鶏,干ひじき,油 揚げ,大豆,木綿豆腐,白 みそ,赤みそ	米,なたね油,糸こんにゃ く,三温糖	しょうが,にんじん,ふなしめ じ,玉葱,こまつな	833 kcal 33.9 g
8 金	アマトリチャーナ 手作りフォカッチャ	★	ハニーマスタードサラダ	ヨーグルトドリンク,ベー コン,粉チーズ,ベーコ ン	スパゲッティ,オリーブ 油,はちみつ,強力粉,上白 糖	にんにく,トマト缶詰,玉葱,と うもろこし,にんじん,キャベ ツ	920 kcal 31.4 g
1 1 月	じゃーじゃー麺	○	えのきと小松菜のスープ ぶどう入りポンチ	牛乳,鶏,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,なたね油, かたくり粉,ごま油,上白 糖	にんにく,しょうが,玉葱,にん じん,たけのこ,丸干し椎茸,ね ぎ,えのきたけ,りょくとうも やし,こまつな,みかん缶,ぶ どう缶詰	817 kcal 27.8 g
1 2 火	豚キムチ丼 <リクエスト給食ラスト! 3E>	○	トックスープ せとか	牛乳,豚,赤みそ,鶏,たま ご	米,おおむぎ,ごま油,白い りごま,三温糖,かたくり 粉,トック	にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,キャベツ,はくさいキム チ,にら,えのきたけ,チンゲン ツアイ,ねぎ,セロリー,せとか	780 kcal 24.1 g
1 3 水	チキンカレーライス やっぱり最後に食べてほしい! 小金井市の手作りカレー♪	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ みかんシャーベット	牛乳,鶏,ひよこまめ	米,じゃがいも,なたね油, 小麦粉,はちみつ,かたく り粉,三温糖,オリーブ油	玉葱,にんじん,にんにく,しょ うが,セロリー,えだまめ,キャ ベツ,パセリ, みかんシャー ベット	926 kcal 30.7 g
1 4 木	赤飯 ★卒業おめでとう献立★ これからも和食を大切にでき る人になってほしい!そんな 思いを込めて作ります!	○	魚の西京焼き 菊花入りおひたし すまし汁 手作りいちごゼリー	牛乳,ささげ,銀たら,鶏, 木綿豆腐,桜かまぼこ, 寒天	もち米,米,黒いりごま,な たね油,三温糖,ふ,上白糖	ほうれんそう,りょくとうも やし,きくの花,にんじん,ね ぎ,糸みつば,いちご,レモン	747 kcal 32.7 g
1 5 金	ごはん	○	わかさぎのカレー揚げ もやしのソテー ワンタンスープ	牛乳,わかさぎ,ベーコ ン,鶏	米,かたくり粉,なたね油, ワンタンの皮,ごま油	しょうが,りょくとうもやし, 青ピーマン,にんじん,はくさ い,こまつな,ねぎ	723 kcal 25.4 g
1 8 月	ジャムマーガリンサンド	○	まめまめチャウダー イタリアンサラダ	牛乳,鶏,クリーム,大豆, ひよこまめ,レンズま め,ピザチーズ	黒砂糖食パン,ソフトタイ プマーガリン,食パン,な たね油,小麦粉,有塩パ ター,じゃがいも,三温糖, オリーブ油	いちごジャム,マッシュルー ム,にんにく,セロリー,にんじ ん,玉葱,えだまめ,パセリ, キャベツ,りょくとうもやし	763 kcal 24.8 g

※食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の給食目標 自分の食生活を振り返ろう

今月の地場産物 小松菜



保護者の皆様のご協力のもと、1年間給食を実施することができました。お忙しい中、エプロンの洗濯にもご協力いただいたこと感謝いたします。

給食室一同力を合わせ、和食を中心とした「子どもたちに伝えたい食事」を作ってきました。お子様の食への関心は高まったでしょうか。新年度も子どもたちに楽しみにしてもらえ給食、食を学べる給食づくりに励みます。応援よろしくお願ひします!

3年生は卒業後、自分で「食」を選択する機会が増えていきます。これからもご家庭で子どもたちの「食」を支えていってください。

メニューに困ったら、いつでも給食レシビお配りしています!

給食時間を振り返ろう!

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

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

きゅうしょくだより 3月



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年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。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾ようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。

ひなまつの行事食

ちらしずし

ひしもち

ひしもちの「緑・白・桃」の3色は、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。

さくらもち

関東 関西

さくらもちは2種類あります。クレープのような生地であんこを巻いたものと、道明寺粉で包んだものです。関東と関西で形が違います。

ひなあられ

ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

意外と気になっていた人はいるかも...

4月に一中に来てからずっと気になっていたら、そのうちやろう」とつい後回しにしてしまっていたことがあります。それは3階配膳室の表示を新しくすること。少し高いところにある表示で、あまり気にしてない人もいないかもしれませんが、字のバランスが悪くてずっと気になっていました。先日、そんな話がある先生にしたら、その先生も気になってきて... その数時間後、こんなすてきな表示を作ってきてくれました! さすが国語科の先生! 印刷かと思ったらなんと手書きでした!! スピーディーな対応にも感謝!



10種類もあることにびっくり!

2月15日、G組で給食についての授業をしました。調理員さんの人数、使っているエプロンは何種類?などのクイズをしました。給食の献立を考えるときに気を付けていることなどもお話ししました。生徒からは「エプロンが10種類もあることに驚いた」「調理員さんはすごい」「食べるときの挨拶を感謝してしたいと思った」「給食のことをたくさん知れてよかった」などの感想がありました。

給食室では何種類のエプロンを使っているでしょうか??

- ① 5種類
- ② 10種類
- ③ 15種類

栄養士 7名
調理員 8名
合計 15名

第一中学校の給食(500人分)は何人で作っているでしょうか??

- ① 3人
- ② 5人
- ③ 9人

給食室で使っているエプロンは作業別に使い分けていて、その数は10種類。給食づくりを安全で衛生的に行うため、だれが何の作業をしているか周りから見てわかりやすくするために色分けをしています。



今回の授業を終えて、まだまだ子どもたちに伝えたいことがたくさんある!と感じました。給食室は細菌検査をしないと入れない場所です。なかなか見ることができないところを紹介できるのはこの学校の中で唯一私だけ。これからはホームページなどで給食室の写真や動画をどんどん紹介していきます!楽しみにしてください!

3月の給食は12回

今年度の給食も残り12回となりました。今のクラスで過ごせるのもあとわずか。3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。3年生の給食は14日が最終日です。みなさんが、小学校6年間で食べた給食は約1100回、中学校3年間で食べた給食は約530回です。なんと9年間で1600回も給食を食べた計算になります。心に残っている給食はあるでしょうか?

毎日の給食にはメッセージが込められています。「旬の食材を味わい、料理から季節の移ろいを感じてほしい」「和食、だしのおいしさに気が付けてほしい」「世界にはいろいろな食文化があることを知ってほしい」など、たくさんの伝えたいことを給食に乗せて届けてきました。

3年生のみなさんは、これから自分で「食」を選択する機会がどんどん増えていきます。そんな時に、少しでも給食のことを思い出してほしいです。「和食給食は一汁二菜だった」とか「洋食の時はサラダスープがついていた」、「春になるとグリーンピースごはんが出て、あれは苦手だったな...」でも、もちろんいいです。ただ食べるのではなく、自分に必要な「食」を大切にしたいです。食を大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

卒業 おめでとう!