

# 3月予定献立表

令和6年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	ちらし寿司 	○	すまし汁 じゃがいものきんぴら	牛乳,油揚げ,むぎえび,たまご,木綿豆腐,かまぼこ,豚	米,三温糖,なたね油,ふ,じゃがいも,糸こんにゃく,ごま油,白いりごま	にんじん,丸干し椎茸,かんぴょう,れんこん,さやえんどう,ねぎ,こまつな	755 kcal 32.2 g
4火	うぐいすきな粉揚げパン リクエスト給食 ※1位※	○	ポトフ 野菜ソテー デコポン	牛乳,うぐいすきな粉,豚,ベーコン,ウィンナー	ミルクパン,ねじり,なたね油,上白糖,じゃがいも,なたね油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,こまつな,しょうが,りょくとうもやし,にんにく,デコポン	748 kcal 24.6 g
5水	ジャンバラヤ	○	きゃべつとコーンのサラダ ピンクケーキ ピンクシャツデー	牛乳,ベーコン,ウィンナー,豆乳,たまご	米,オリーブ油,白いりごま,なたね油,三温糖,小麦粉,上白糖,有塩バター	トマト缶詰,にんにく,しょうが,玉葱,セロリ,青ピーマン,赤ピーマン,りょくとうもやし,キャベツ,とうもろこし,にんじん,ビート	822 kcal 20.8 g
6木	チキンカレーライス	○	パリパリサラダ フルーツパンチ リクエスト給食 2位「カレー」5位「フルーツパンチ」	牛乳,鶏,大豆,寒天缶	米,じゃがいも,なたね油,小麦粉,はちみつ,三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,セロリ,キャベツ,とうもろこし,パインアップル,みかん缶	958 kcal 24.0 g
7金	肉豆腐丼 3月10日 「小金井平和の日」	○	みろすいとん汁 いちご 	牛乳,木綿豆腐,豚,鶏,赤みろ,白みろ	米,おおむぎ,糸こんにゃく,ふ,なたね油,三温糖,小麦粉	玉葱,たけのこ,ねぎ,にんじん,だいこん,かぶ,はくさい,こまつな,いちご	844 kcal 32.0 g
10月	たくあんとお揚げの混ぜごはん	○	卵焼き 若竹汁 学校寄席 	牛乳,油揚げ,鶏,たまご,木綿豆腐,わかめ,かまぼこ	米,もち米,三温糖,ごま油,白いりごま,上白糖,なたね油	さやいんげん,刻みたかあん,こねぎ,しょうが,たけのこ	750 kcal 32.2 g
11火	ミルクパン 3年生は特別メニューがあります♡	○	鶏の唐揚げ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳,豆乳,鶏,ベーコン,鶏,ヨーグルト,ホイップクリーム	ミルクパン,強力粉,上白糖,なたね油,かたくり粉,なたね油,じゃがいも	ビート,しょうが,にんにく,玉葱,パセリ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,もも	850 kcal 31.5 g
12水	味噌ラーメン リクエスト給食 3位「ぎょうざ」	○	ジャンボ餃子 切干大根のナムル デコポン	牛乳,鶏,赤みろ,白みろ,大豆,ほうめこんぶ	蒸し中華めん,なたね油,かたくり粉,ぎょうざの皮,ごま油,なたね油,白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りょくとうもやし,はくさい,とうもろこし,にら,キャベツ,ねぎ,切干しいんこん,デコポン	802 kcal 31.1 g
13木	赤飯 卒業・進級おめでとう! お祝い献立☆	○	魚の西京焼き 磯香和え すまし汁 手作りいちごゼリー	牛乳,ささげ,たら,西京みそ,刻みのり,鶏,木綿豆腐,かまぼこ,アガー	もち米,米,黒いりごま,三温糖,なたね油,ふ,上白糖	しょうが,キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,にんじん,ねぎ,系みつば,いちご,レモン	815 kcal 28.9 g
14金	和風スープパスタ	○	ひじきとコーンのサラダ ツナポテトパイ 3月14日「元の日」 π=3.141592653...	牛乳,鶏,ベーコン,干ひじき	スパゲッティ,オリーブ油,なたね油,三温糖,パイ皮,小麦粉,有塩バター,グラニュー糖	にんにく,玉葱,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,マッシュルーム,だいこん,りょくとうもやし,とうもろこし缶詰	780 kcal 25.3 g
17月	わかめごはん Ca 	○	ししゃものカレーフライ もやしのソテー ワンタンスープ	牛乳,わかめ,ししゃも,たまご,鶏ももコマ	米,小麦粉,パン粉,なたね油,ワンタンの皮,ごま油	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,しょうが	748 kcal 29.4 g
18火	ジャムマーガリンサンド	○	豆まめチャウダー イタリアンサラダ いちご	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,ソフトタイプマーガリン,食パン,なたね油,小麦粉,バター,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,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,いちご	770 kcal 25.0 g

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

※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。



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卓」を作りました。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らる給食、食を学べる給食づくりに励みます。応援よろしくお願いたします!

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。



食器を正しく並べることができました



地域の産物や食文化を知ることができました



給食の前に手をきれいに洗えました



給食当番の身支度まきとんできました



食事のあいさつをきちんとできました

1年間の食事を振り返ろう!



パラスのよい食事の組み合わせがわかった



日本の伝統行事と行事食について知ることができました



お箸を正しく持ち、上手に使うことができました

# LUNCH NEWS 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。

## 桃の節句

3月3日



### ちらしずし

「寿司」は「肴を司る」と書くことからおめでたい席で食されるようになり、なかでもちらし寿司は見た目が華やかでひな祭りにピッタリということで、大正時代以降、食べられるようになったと言われています。



### 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す。



### さくらもち



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。

### ひしもち



ひしもちの「緑・白・桃」の3色は、雪の下から新芽が顔を出し、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。

## 学校寄席

落語は、江戸時代の日本で成立し、現在まで傳承されている伝統的な話芸の一種です。最後に「落ち（サゲ）」が つきます。ひとりで何役も演じ、語りのほかは身振り・手振りのみで物語を進め、また扇子や手拭を使ってあらゆるものを表現します。10日の『学校寄席』ではどんなお話が聞けるのでしょうか？楽しみですね♪  
当日の給食では『長屋の花見』という演目を紹介します。花見に欠かせないおいしい食べ物や飲み物を何とか工面しようと工夫する長屋の人々の人間模様が聴きどころのひとつです。2階の配膳室前に落語の掲示をしたのでぜひ見に来てください！



## 卒業おめでとう！

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13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いてほしい」「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。ただ食べるのではなく、自分に必要な「食」を大切にしてほしいです。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。

## 小金井平和の日

3月10日



小金井市では戦争の記憶を風化させることなく後世に伝え、未来の子どもたちに平和を引き継いでいくため、「3月10日」を「小金井平和の日」と定め、平和作文コンクールや朗読が行われています。

7日の給食は、食糧事情の悪い戦中戦後に、簡単で、体も温まり、空腹を満たしやすいことから、米の代用食として広く食されていた「すいとん」にしました。その時代の生活を知り、食し、平和や命の尊さについて改めて考えるきっかけにしてもらいたいです。



## 2月の献立より

調理作業の動画や写真をHPで紹介しています。ぜひご覧ください！

ホームページ  
<給食>



「フレンチトースト」

「バターチキンカレー & 焼きショコラ」



リクエスト6位  
「パオ」