



3月給食だより



令和8年2月27日
調布市立第一小学校

日差しも暖かくなり、少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。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と食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



1年間の振り返りをしよう!



皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返りできたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べる事が できましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

1年間、ありがとうございました

給食室では、子どもたちに安心・安全な美味しい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「おいしかったです」という声が、大きな励みになっています。

今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることが出来ました。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。



6年生は第一小での給食も残りわずかですね。6年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手の食べ物に苦労したことなど、一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。中学校へ行っても頑張ってくださいね！



3月のこんだて表



令和7年度 調布市立第一小学校

日	曜日	こんだて献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー
2	げつ月	えびとさつまいものばら天ごはん ピリ辛豚汁 わかめと大根の和風サラダ	○	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ わかめ	こまつな はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ キムチ だいこん きゅうり たまねぎ	541kcal 20.6g
3	か火	ひなまつり寿司 さわらのねぎみそ焼き すまし汁 ひなあられ	○	こめ さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり さわら みそ わかめ かまぼこ	しいたけ かんぴょう たけのこ れんこん にんじん しょうが さやえんどう ねぎ だいこん えのきたけ みすな	547kcal 25.2g
4	すい水	ガーリックトースト チキンポトフ ぶどうゼリー	○	パン マーガリン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ ベーコン とりにく	にんにく パセリ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー かぶ セロリ ぶどうジュース	540kcal 19.3g
5	もく木	ごはん 鉄火みそ 肉豆腐 あずき白玉	○	こめ あぶら こま さとう しらたま	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ あずき	にんじん ニラ まいたけ ぶなしめじ ねぎ たまねぎ いんげん しらたき	687kcal 26.1g
6	きん金	塩野菜ラーメン ジャンボ揚げ餃子 こんにゃくと野菜の梅サラダ	○	ちゅうかめん あぶら でんぷん ぎょうざのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きざみのり	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン ねぎ ニラ はくさい きゅうり ばいにく サラダこんにゃく	540kcal 21.6g
9	げつ月	2色揚げパン ポークシチュー コールスローサラダ	○	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	609kcal 18.6g
10	か火	梅茶漬け 野菜みそつくね 大根ときゅうりのマヨしょうゆあえ	○	こめ ぶあられ パンこ さとう エッグケアマヨ	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ ひよこまめ みそ	カリカリうめ ゆかり ごぼう にんじん たけのこ ねぎ しょうが だいこん きゅうり	540kcal 19.9g
11	すい水	和風スープスパゲティ コーンサラダ みのむしくん	○	スパゲティ あぶら でんぷん さとう さつまいも こむぎこ パンこ コーンフレーク	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん わけぎ ぶなしめじ しいたけ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	571kcal 18.5g
12	もく木	豚キムチチャーハン ワンタンスープ 青のり大豆	○	こめ あぶら ワンタンのかわ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あおのり	にんじん キムチ ねぎ もやし たけのこ チンゲンさい	555kcal 23.5g
13	きん金	ひるぜんおこわ 焼きししやも 白菜のゆず酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	○	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ししやも あぶらあげ みそ わかめ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ こまつな はくさい ゆず ねぎ	548kcal 31.2g
16	げつ月	カレーライス コーンフレークサラダ アロエとフルーツのポンチ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう コーンフレーク	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン みかん もも アロエ レモン	691kcal 17.6g
17	か火	けんちんうどん 真珠蒸し 野菜の磯香あえ みかん	○	うどん あぶら でんぷん さとう もちこめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす きざみのり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな たけのこ はくさい もやし みかん	542kcal 26.4g
18	すい水	マーガリンパン 鶏肉のハーブ焼き フライドポテト きのこと白菜の豆乳クリームスープ	○	パン オリブオイル パンこ あぶら じゃがいも こめこ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく あぶら ベーコン とうにゅう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう	623kcal 25.5g
19	もく木	リザーブ ＜みんな同じ献立＞ ・赤飯 ・鶏肉のから揚げ ・野菜の甘みそあえ ・沢煮椀 ・牛乳 ＜えらぶ献立＞ アイス (3つの中から1つ選べます) ①フローズンヨーグルト ②かき氷 (ぶどう味) ③みかんシャーベット	○	こめ もちこめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あずき みそ とりにく フローズンヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう えのきたけ みすな	667kcal 28.4g (フローズンヨーグルトをえらんだ場合は)

《姉妹都市木島平村産食材》ぶなしめじ えのきたけ ※食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

《市内産野菜》だいこん ★ は6年生からのリクエストメニューです。