



3月給食だより

令和7年2月27日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

そつぎょう ご卒業 おめでとうございます!

6年生にとっては、小学校での最後の給食になります。12月に6年生を対象に「好きな給食アンケート」を行い、その結果をもとにして3学期の献立を作成しました。各クラスのアンケート結果は以下のとおりです。

★6年1組★

リクエスト



第1位	クリスピーチキン	11票
第2位	なんこつからあげ	6票
第3位	2色揚げパン	5票
	海そうサラダ	5票
	豚汁	5票
	ガトーショコラ	5票
第4位	ハンバーグステーキ	4票
	フライドポテトサラダ	4票
	サイダーポンチ	4票

★6年2組★

リクエスト



第1位	クリスピーチキン	12票
第2位	サイダーポンチ	10票
第3位	豚キムチ丼	7票
第4位	2色揚げパン	5票
	ABCサラダ	5票
第5位	ハンバーグステーキ	4票

★6年3組★

リクエスト



第1位	クリスピーチキン	10票
第2位	サイダーポンチ	7票
第3位	野菜たっぷり正油ラーメン	4票
	なんこつからあげ	4票
	ABCスープ	4票
	フライドポテトサラダ	4票
第4位	2色揚げパン	3票
	ししゃもの2色揚げ	3票
	コーヒー牛乳	3票



ねん ふ かえ
1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか？

<今月の給食より>

※献立表の赤字は6年生のリクエストメニューです。

・3日(月)…「ひなまつり」こんだて

3月3日は女の子の健やかな成長を願う「ひな祭り」です。魔よけの力があるとされていた桃の花が咲くころに合わせて始まったので、「桃の節句」とも呼ばれます。

給食では、特製の「ちらしずし」でお祝いします。石原小のみなさんの健康を願って、調理員さん方が心を込めて作ってくださいます。味わって食べてくださいね!

・21日(金)…卒業&進級お祝いこんだて

今年度最後の給食は、6年生の卒業と、1～5年生の進級お祝いの特別献立です。

お祝いと言えば、お赤飯! 調理員さんがお祝いの気持ちを込めて炊いてくださいます。

「クリスピーチキン」は6年生からのリクエストメニューです。今回は全クラスで1位になりました。

特製スパイスで味付けをしたとり肉に、コーンフレークをまぶして、油でカリッと揚げます。

デザートも、6年生のリクエストをもとにした特別メニューです!お楽しみに〜♪

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



詳細こんだて表 3月



調布市立石原小学校

日	献立名	牛乳	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 脂質
3月	カラフルちらし寿司	ジョア フレッシュ	とり肉, ツナ, かまぼこ, えだまめ	米, 砂糖, 油, ごま	生姜, しそ葉	563 kcal
	とり肉のマヨネーズ焼き		とり肉	ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, マッシュルーム	23.7 g
	菜の花と豆腐のすまし汁		豆ふ		大根, ねぎ, にんじん, ほうれんそう, 菜の花	22.8 g
	ひなあられ			ひなあられ		
4火	ガーリックトースト	O		食パン, バター	にんにく	612 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン, ぶた肉, 生クリーム, チーズ	油, じゃがいも, 米粉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース	22.2 g
	じゃこサラダ		わかめ, じゃこ	砂糖, ごま油	もやし, にんじん, コーン	24.7 g
	レモンスカッシュゼリー		かんてん	砂糖	レモン	
5水	梅茶漬け	O		米, ごま	梅干し, ゆかり	577 kcal
	いかのレモンソースかけ		いか	でんぷん, 油, 三温糖	生姜, レモン	27.1 g
	ナムル			砂糖, ごま油	もやし, 小松菜, にんじん, にんにく	14.9 g
	抹茶ムース		かんてん, 豆乳, 豆乳クリーム, 白あん	砂糖		
6木	スイートポテトトースト	O	生クリーム	食パン, さつまいも, 砂糖		605 kcal
	キャベツとウィンナーのスープ煮		とり肉, ウィナー, ベーコン, ひよこ豆		にんにく, 生姜, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ, しめじ, グリンピース	22.1 g
	野菜チップス			じゃがいも, さつまいも, 米粉, 油	れんこん, ごぼう	27.5 g
	カレーピラフ		ぶた肉, ウィナー	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, コーン, グリンピース	623 kcal
7金	パリパリツナサラダ	O	ツナ	じゃがいも, 油, はちみつ	もやし, にんじん, きゅうり	22.9 g
	ABCスープ		ベーコン, ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	マカロニ, 砂糖	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, コーン, トマト(缶)	21.3 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
10月	スパゲティーミートソース	O	ベーコン, ぶた肉, 大豆	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト(缶), グリンピース	632 kcal
	フルーツ入りサラダ			油	パイン(缶), みかん(缶), キャベツ, きゅうり	22.2 g
	パリパリスイートポテト		豆乳クリーム	さつまいも, 三温糖, ごま, 春巻きの皮, 油	レーズン	23.5 g
11火	梅若ごはん	O	わかめ	米, ごま	梅干し	604 kcal
	五目卵焼き		とり肉, ひじき, たまご	油, 砂糖	干しいたけ, えのきたけ, にんじん, ほうれんそう	26.5 g
	豚汁		ぶた肉, 豆ふ, 油あげ, みそ	油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	19.5 g
	デコボン(しらぬい)				デコボン	
12水	木島平村のごはん	O		米		645 kcal
	ハンバーグステーキ(卵・乳なし)		牛肉, ぶた肉, 豆ふ	油, 米パン粉	玉ねぎ	23.6 g
	フライドポテトサラダ			じゃがいも, 油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	23.4 g
	コーンスープ		ベーコン	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, コーン	
13木	韓国風炊き込みごはん	O	ぶた肉, みそ	米, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, にんじん, 大根, キムチ, 小松菜	574 kcal
	白身魚のウースタン		アブラカレイ, 豆ふ, かまぼこ	でんぷん	生姜, ねぎ, にんじん, 小松菜	26.6 g
	韓国風ポテトサラダ		のり	じゃがいも, ごま油, ごま	大根, 葉ねぎ, にんにく	18.8 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
14金	2色揚げパン(きなこ・ココア)	O	きなこ	ミルクパン, マーガリンパン, 油, グラニュー糖		613 kcal
	豆のミートグラタン		ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆), ぶた肉, 大豆, チーズ	油, 砂糖, 米粉マカロニ	玉ねぎ, にんにく	26.3 g
	春雨スープ		とり肉,	はるさめ, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, ねぎ	25.3 g
17月	野菜たっぷりしょうゆラーメン	O	ぶた肉, わかめ	中華めん, 油	もやし, にんにく, 生姜, にんじん, ねぎ, キャベツ, コーン	606 kcal
	ジャンボぎょうざ		ぶた肉, 大豆	ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉	生姜, もやし, ねぎ	27.1 g
	和風ツナサラダ		わかめ, ツナ	ごま, 砂糖, ごま油	にんじん, 大根, コーン	24.1 g
18火	カツカレー(リンゴ 抜き)	O	ぶた肉	米, 油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, じゃがいも, パン粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん	673 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごま, 砂糖, ごま油	にんじん, もやし, 玉ねぎ	21.9 g
	サイダーボンチ			砂糖	もも(缶), パイン(缶), みかん(缶), レモン	17.8 g
19水	手作りウィンナーロールパン	O	ウィンナー, 牛乳	強力粉, 砂糖, バター		698 kcal
	トマトシチュー		とり肉, ひよこ豆	油, じゃがいも, 砂糖, 米粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト(缶), グリンピース	25.6 g
	ABCサラダ		ベーコン	マカロニ, 小麦粉, 油, はちみつ	キャベツ, もやし, にんじん	30.4 g
21金	お赤飯	ジョア マスカット	あずき	米, もち米, ごま		659 kcal
	クリスピーチキン		とり肉	米粉, でんぷん, コーンフレーク, 油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ	23.5 g
	春色すまし汁		豆ふ		大根, ねぎ, にんじん	18.4 g
	ココアプリンフルーツパフェ		かんてん, 牛乳, フローゼンホイップ	砂糖	みかん(缶), パイン(缶)	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。特に果物は仕入れの関係で変更になる可能性があります。予め御了承ください。
 ※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月は米、しめじ、えのきたけを使用予定です。