



ご意見ご感想は
こちらから



深大寺小学校 3月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 清水史
栄養士 安齋亨

日	献立名		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	料理の説明
3月	3月3日 上巳の節句 「ひな祭り献立」					ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句のひとつ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。
	ちらし寿司・さくらもち  厚揚げのピリ辛ダレ ほうれん草の吸い物		ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまごのり、なまあげ、とりこ	こめ、さとう、あぶら、しょうしんこ、かたくりこ、あげあぶら、さくらもち	ごぼう、にんじん、しいたけ、かんぴょう、べにしょうが、なのはな、こまつな、しょうが、にんにく、ほうれんそう	
4火	6年生が考えた「インド料理を知ろう!!」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。献立のテーマは「インド料理を知ろう!」です。彩を考えた食材選びと、インド料理で統一感があつたため給食に採用させていただきました。いろいろなスパイスを使いますが、クリーミーな食べやすい味に仕上げます。
	ナン  クリーミーキーマカレー カチュニバル		ぎゅうにゅう、とりこ、ひよこまめ、なまクリーム、ヨーグルト	ナン、あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト、きゅうり、キャベツ、レモン	
5水	愛知県郷土料理「沢煮碗」					沢煮碗は、千切りにした豚肉や野菜を具材として入れた汁物です。沢煮碗の「沢」には「たくさん」という意味があり、具材が豊富に入っているのが特徴です。今日は豚肉、ごぼう、人参、大根、えのき、きぬさやの6種類の具材が入っています。
	ごはん・沢煮碗  めひかりのから揚げ 小松菜のおかか和え		ぎゅうにゅう、めひかり、かつお、ぶたにく	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あげあぶら	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、もやし、はくさい、ごぼう、だいこん、えのき、きぬさや	
6木	野菜をたくさん食べよう! 韓国料理「ビビンバ」					韓国語でビビンバは「混ぜ」、パブは「ごはん」を意味します。豚肉、ぜんまい、もやしとほうれん草をそれぞれ別に味を付けます。本来であればごはんの上に別々に並べますが、今日は給食室で混ぜ合わせて教室へ届けます。ビビンバで野菜をたくさん食べましょう!
	混ぜ混ぜビビンバ  トック入り大根スープ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、ヨーグルト	こめ、さとう、こまあぶら、あぶら、トック	にんにく、ぜんまい、にんじん、ほうれんそう、だいずもやし、だいこん、こまつな、みかん、もも、バナナ	
7金	食材をバラバラに揚げた「えびとまいたけのバラ天丼」					まず、えび、まいたけ、しめじに衣を付けてそれぞれ別々に揚げていきます。これを小さなかき揚げとして、ご飯の上に重ねます。そして天丼の甘辛いタレをかけることでご飯が進む味わいになります。えびのぷりぷり感ときのこのうま味が合わさったバラ天丼は、子どもたちに人気があります。
	えびとまいたけのバラ天丼  野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう、エビ、とうふ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あげあぶら、さとう、こまあぶら	まいたけ、しめじ、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな、えのき、みつば	
10月	春野菜を食べよう! 「菜の花・たけのこ・ふき」					春野菜は、寒い冬を乗り越えて栄養をたくわえた野菜で、みずみずしく、鮮やかな見た目が特徴です。特に菜の花や山菜は、少し独特なほろ苦さがあります。この苦みこそが、冬の間に縮こまっていた体をほぐし、春を迎えるのにふさわしいコンディションへと整えてくれるかもしれません。
	肉ごぼうごはん  鶏肉と春野菜の煮物 ムロアジのつみれ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とりこ、ちくわ、だいず、こぶ、むろあじ、たら	こめ、しらたき、あぶら、こんにゃく、さとう、かたくりこ	ごぼう、にんじん、しょうが、いんげん、だいこん、たけのこ、しいたけ、ふき、なのはな、ねぎ、しょうが、はくさい、えのき、こまつな	
11火	6年生が考えた「中華料理献立」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。献立のテーマは「中華料理献立」です。担々麺のひき肉の中に高野豆腐を混ぜること、提供時期に合わせた野菜選びにこだわりが詰まっていたため給食に採用させていただきました。
	トマト担々麺  ジャンボ揚げ餃子 春野菜のナムル		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こうやどうふ、あかみそ、とうにゅう、とりこ	ちゅうかめん、ラード、さとう、こまあぶら、こま、かたくりこ、ぎょうざのかわ、あげあぶら	しいたけ、トマト、もやし、しらねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、だいずもやし、にんじん、こまつな、なのはな	
12水	旬のくだものを食べよう! 「せとか」					せとかは、かんきつ類の中でも「大トロ」と呼ばれるほど甘くてジューシーな果物です。果汁はたっぷりであり、一口噛むと口の中に豊かな香りと甘みが広がります。また、かんきつ類にはビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防にも効果的です。
	木島平村のごはん  ぶりと大根の煮物 焼きネギの五目汁・くだもの(せとか)		ぎゅうにゅう、ぶり、あぶらあげ	こめ、かたくりこ、あげあぶら、こんにゃく、さとう、あぶら、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ、こまつな	

3月平均栄養価
 エネルギー 588kcal
 たんぱく質 23.0g
 脂質 20.8g
 食塩相当量 2.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

深大寺小学校
 3月給食だより

調布市立深大寺小学校
 校長 清水吏
 栄養士 安齋亨

日	献立名		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	料理の説明
13 木	ごはんのおとも 「鉄火みそ」					鉄火みそは、鶏ひき肉、人参、しらす、白ごまを油で炒め、みそなどの調味料を入れた料理です。ご家庭でも簡単に作れますので、ごはんのおともにかがてしょうか。 詳しい作り方は本校HPで見ることができます。 → 
	ごはん・鉄火みそ		ぎゅうにゅう、 とりこ、だいず、 あかみそ、たまご、 おから、あぶらあげ、 わかめ、しろみそ	こめ、あぶら、さとう、 こまあぶら、 かたくりこ、 こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、にら、 しいたけ、たけのこ、 たまねぎ、ねぎ	
	ふくさ卵・うの花炒り煮					
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁					
14 金	来年度の見通しを立てよう「れんこんサラダ」					れんこんは輪切りにすると多数の穴が開いており、未来を見通せるという意味で縁起が良いとされています。来月には新年度が始まります。れんこんサラダを食べて来年度の予定を立てておきましょう。
	メキシカンパグティ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにゅう、 ぶたにく、かんでん	スパゲティ、 オリーブオイル、 あぶら、 Egg フリーマーズ、 さとう	たまねぎ、にんじん、 セロリー、にんにく、 しょうが、 グリーンピース、 こまつな、れんこん、 キャベツ、 とうもろこし、 レモン、ぶどう	
	れんこんのサラダ					
	ぶどうゼリー					
17 月	みんな大好き「フルーツポンチ」					今日は皆が大好きなフルーツポンチです。炭酸が抜けないようにサイダーは、各教室でフルーツポンチのボールに入れてもらいます。カラフルでしゅわしゅわ、モチモチ食べると楽しくなる料理です。※白玉がのどにつまらないようによく噛んで食べましょう。
	チンジャオロースー茸		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 とりこ、わかめ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 こまあぶら、 しらたま	たまねぎ、たけのこ、 もやし、ピーマン、 パプリカ、にんにく、 しょうが、にんじん、 チンゲンツァイ、 ねぎ、みかん、パイン	
	チンゲン菜の中華風スープ					
	白玉サイダーポンチ					
18 火	3度おいしい 「ひつまぶし」					ひつまぶしは①うなぎとごはんを食べる②薬味をかけて食べる③出汁をかけて食べると三度の味が楽しめると言われています。今日の給食もお好みの食べ方で、楽しんで食べましょう。 本校の給食の出汁は、昆布とかつお節やさば節などの天然食材を使用して取っています。
	ひつまぶし		ぎゅうにゅう、 うなぎ、のり、こんぶ	こめ、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ、 あげあぶら	みつば、キャベツ、 はくさい、だいこん、 にんじん、しょうが	
	キャベツのしおこぶ和え					
	じゃが丸くん					
19 水	6年生が考えた 「1年生でも楽しく食べられる献立」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。献立のテーマは「1年生でも楽しく食べられる献立」です。1年生が好きな料理を一生懸命考えてくれました。6年生からの心温まるプレゼントを、みんなで楽しく味わい、素敵な思い出にしましょう。
	パン・チキン		ぎゅうにゅう、 とりこ、 なまクリーム、 かんでん	パン、さとう、 Egg フリーマーズ、 じゃがいも、 あげあぶら、 あぶら、かたくりこ	レモン、たまねぎ、 にんにく、パセリ、 キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、 クリームコーン、 いちご	
	クリームコーンスープ					
	パリパリサラダ・いちごムース					
21 金	今年度最後の給食は  を感じる 和食給食					春キャベツ、わかめ、たけのこ、いちごなど旬の食材をたっぷり使った和食給食です。西京焼きの、西京とは「西の都」、つまり京都のことです。あっさりとした白みそに魚を漬けてオーブンで焼きます。みそに漬けることで、うま味が増す、臭みが減る、風味が良くなるなど良いことがあります。
	ごはん・白身魚の西京焼き		ぎゅうにゅう、たら、 みそ、のり、わかめ	こめ、さとう	はるキャベツ、 もやし、にんじん、 たけのこ、いちご	
	春きゃべつの磯香和え					
	若竹汁・くだもの（いちご）					

卒業生の皆さんへ



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
 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。
 これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、
 迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。
 皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

