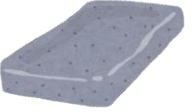


3月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく 質 [g]	説明
3	月	○	ゆかりご飯 さわらのゆずしょうゆだれ ひな祭り汁 切干大根の煮物 ひなあられ	牛乳 さわら わかめ かまぼこ 油揚げ	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 ひなあられ	ゆず 人参 たけのこ えのきたけ 長ねぎ 切干大根 こんにゃく いんげん	778	34.8	ひな祭り(3日) 3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花を飾ってお祝いをする行事です。 お供えるひしもちやひなあられの色には意味があり、緑は「健康」、白は「子孫繁栄」や「長寿」、赤は「魔除け」を表しています。 
4	火	○	黒砂糖パン(コッペ) 冬野菜ときのこのトマトクリームシチュー ビーンズサラダ 稲城市産レモンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 大豆	黒砂糖パン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パター 小麦粉 レモンゼリー	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 まいたけ 白菜 ほうれん草 とうもろこし きゅうり 枝豆	877	31.0	
5	水	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ チンジャオロース	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ にら 長ねぎ ピーマン	769	34.5	
6	木	○	ご飯 生揚げのうま煮 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 昆布	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん 白菜	786	33.0	ジャイアンツタウンスタジアム開業お祝い給食(4日) 3月1日に、第一調理場の東側にジャイアンツタウンが開業しました。ジャイアンツタウンは、読売ジャイアンツの若手選手やジュニア世代などの様々な選手が活躍し、スポーツイベントなども開かれる多目的球場です。 ジャイアンツタウンの開業をお祝いして、レモンゼリーのパッケージは稲城のなしのすけと、読売ジャイアンツのマスコットキャラクターのジャビットにしました。レモンゼリーには稲城市内の農家さんが心を込めて育ててくれたレモンを使っています。 
7	金	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ キャベツとじゃこのおかか和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ 小松菜	716	30.9	
10	月	○	和風あんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ(2コ) もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 ささかまぼこ 青のり 豚肉 油揚げ かつお節	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油 さといも 砂糖	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 緑豆 もやし きゅうり 梅	694	33.6	
11	火	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) フレンチサラダ	牛乳 豚肉	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	787	26.6	世界の料理(中国)  チンジャオロース(5日) チンジャオロースの「チンジャオ」は「ピーマン」、「ロウ」は「肉」、「スー」は「千切り」という意味で、千切りのピーマンと肉を炒めた料理です。給食では、千切りの豚肉やたけのこ、ピーマンを炒めてオイスターソースなどで味付けをしました。 
12	水	○	ココアマール食パン さけのマリナード焼き 麦と野菜のスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 さけ 豚肉 ウインナー	マールパン 米ぬか油 大麦	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし グリンピース	812	37.1	
13	木	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ さつまいものみそ汁 白菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 さつまいも 砂糖	にんにく 生姜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 白菜 緑豆 もやし	754	33.8	
14	金	○	赤飯 花型豆腐ハンバーグ 鶏肉とかぶのすまし汁 ほうれん草のからし和え お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	赤飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 米粉 ケーキ	人参 かぶ 長ねぎ 緑豆 もやし ほうれん草	807	29.9	卒業祝い給食(14日) この日の給食は、小学校6年生と中学3年生の卒業をお祝いした給食です。 赤飯は、お祝いの席などでよく食べられる料理です。小豆やささげを煮ると、煮汁が赤く色づきます。昔から赤色には悪いものを追い払う力があると言われていたので、お祝いの時に食べられています。 
17	月	○	ご飯 あじフライ なめこのみそ汁 上州きんぴら(肉入りきんぴら)	牛乳 あじ 豆乳 みそ 豚肉	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	795	32.7	
18	火	○	キャロット食パン 豚肉とキャベツの煮込み コーンソテー いちご(1コ)	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	キャロットパン 米ぬか油 じゃがいも	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし いちご	745	28.6	
19	水	○	ご飯 筑前煮 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 緑豆 春雨 ごま ごま油	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ いんげん 緑豆 もやし	715	28.4	ご当地給食(群馬県) 上州きんぴら(17日) 上州きんぴらは、群馬県の名産であるこんにゃくや豚肉などを使っています。 群馬県はこんにゃくの原料となるこんにゃく芋の生産量が日本で一番多く、全国の生産量の95%以上を占めています。  
21	金	○	ご飯 カレー肉じゃが 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 大根 きゅうり	726	28.3	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。						稲城市の平均値	769	31.7	
						学校給食摂取基準	830	27~41	



稲城市HP
「学校給食」ページ



◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報はインターネット上でも見るができます。
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食【公式】
Instagram



クックパッド
「稲城市学校給食のキッチン」

3月 給食だより

今年度も残り一か月となりました。皆さんはこの一年間、元気に過ごすことができましたか？
春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかりと食べて、新しい生活を元気に迎えましょう。



給食を通して学んだことを振り返りましょう！

この一年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したのではないのでしょうか。
皆さんはこの一年間で約180回もの給食を食べてきました。身長がぐんと伸びた人、筋肉がついた人と様々だと思いますが、1年前の自分よりも成長したのは食べ物のおかげでもあります。
自分の身体は自分が食べたものだけでできています。健康な身体をつくるためにも、自分の食事に関心を持ち、バランスの良い食事をこころがけてください。
今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

小学6年生、中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
特に中学3年生は、小学校から9年間続いた給食から卒業しますね。
今後は自分で食べるものを選択していく力が必要になりますが、その時はぜひ給食を思い出してみてください。「バランスの良い食事」は具体的にどんなものか、給食の思い出を振り返りながら共通点を探してみましょう。
食べることを大切にすること、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。

そつぎょう ご卒業おめでとうございます！



きゅう しょく しょく せい かつ ふ かえ 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

口の中に「よくできた…○、時々できた…△、あまりできなかった…×」を書き入れましょう。

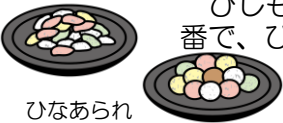
きゅう しょく じ かん 給食時間を振り返って	きゅうしょくとうばん し こと 給食当番の仕事をきちんとできた	じ ぶん ひつ よう りょう 自分に必要な量を考えて食べることができた	かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる ことができた	じ かん ない た お 時間内に食べ終わることができた
しょく せい かつ 食生活を振り返って	あさ まい に ち 朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた	よくかんで食べる ことができた	し ぼう ぶん えん ぶん 脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた



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、ひな人形を飾る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「流しびな」が起源とされます。
行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。
ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。



はまぐりのお吸い物



ひなあられ



ちらしずし



ひしもち

第一調理場の炊飯設備（災害時用）を活用したご飯の提供について		
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和7年3月5日（水）
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和7年3月6日（木）
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和7年3月7日（金）

☆ 長期欠席等により給食を停止したいときは、学校にお申し出ください。
☆ 令和7年1月～3月分の学校給食費の保護者負担はありません。4月以降につきましては、決まり次第お知らせいたします。
☆ 令和6年12月分までの給食費で未納がある方は、3月31日（月）に口座振替を行いますので、3月30日（日）までに必ず指定口座にご入金くださいますようお願いいたします。なお、納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。
☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております。
【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111（内線652）