




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
1	金	○	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 ひな祭りゼリー	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 な祭りゼリー	ゆず 人参 たけのこ えの きたけ 長ねぎ 切干大根 こんにやく いんげん	770	34.2	ひな祭り (1日) 3月3日の「ひな祭り」は、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年中行事です。給食では、春が旬のわかめと花形のかまぼこを入れたひな祭り汁を作ります。わかめの緑、えのきの白、かまぼこの桃色でひしもちの3色を表現しました。 
4	月	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ 清見オレンジ(柑橘)	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 キャベツ パプリ カ 枝豆 清見オレンジ	812	28.3	清見オレンジ (4日) 清見オレンジは2月から4月にかけて旬を迎える柑橘系の果物です。温州みかんとトロビタオレンジをかけ合わせて作られた品種で、みかんの甘酸っぱさとオレンジのさわやかな香りをあわせもっています。 
5	火	○	ご飯 にらまんじゅう(3コ) トックとキムチのスープ もやしの中華和え	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 トック ごま油 ごま	生姜 白菜 えのきたけ キ ムチ 長ねぎ にら 人参 緑 豆もやし 小松菜	751	27.2	稲城市産レモンアイス (6日) レモンに含まれるビタミンCやクエン酸は、風邪予防や疲労回復に効果があります。今年度は夏の暑さが厳しかったため、稲城市ではあまりレモンが収穫できず、全てが稲城市産のものではありませんが、市内の農家さんがみなさんのために心を込めて育ててくれたレモンです。感謝の気持ちでいただきます。 
6	水	○	きつね丼(ご飯) 大根のみそ汁 稲城市産レモンアイス	牛乳 わかめ みそ 鶏肉 油揚げ レモン アイス	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ しらたき	863	33.8	
7	木	○	ぶどうパン(食パン) デミグラスポークカツ 麦と野菜のスープ ミックスベジタブルソテー	牛乳 豚肉 豆乳 ウ インナー	ぶどうパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 大麦	人参 玉ねぎ キャベツ とう もろこし グリンピース	808	37.1	
8	金	○	ご飯 さけの塩焼き にらたま汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 さけ 豆腐 鶏 卵 豚肉	米 米ぬか油 でん 粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 にらいんげ ん	762	35.3	
11	月	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 もやしのオイスター炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ね ぎ たけのこ 長ねぎ いん げん 緑豆もやし エリンギ 小松菜	737	31.2	世界の料理(ノルウェー) フォーリコール (豚肉とキャベツの煮込み) (12日) フォーリコールはノルウェーを代表する伝統的な煮込み料理で、羊の肉とキャベツを煮込んで作ります。給食では豚肉を使い、キャベツなどの野菜やノルウェーでよく食べられているじゃがいもと一緒に煮込んで作ります。 
12	火	○	デニッシュパン フォーリコール (豚肉とキャベツの煮込み) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 豚肉 フランク フルト ベーコン	デニッシュパン 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 とうもろこし ほう れん草	773	25.3	
13	水	○	赤飯 花型豆腐ハンバーグ 豚汁 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 豚 肉 豆腐 みそ	赤飯 米ぬか油 砂 糖 でん粉 米粉 ケー キ	人参 こんにやく ごぼう 大 根 長ねぎ 緑豆もやし ほう れん草	841	32.6	卒業祝い給食 (13日) もち米に小豆やささげという豆を混ぜて蒸した赤飯は、お祝いの時によく食べられます。これは、昔から赤い色には悪いものを追い払う力があるとされているからです。卒業生の皆さんがこれからも毎日楽しく食事をし、健康に過ごせるよう調理場職員一同、心より祈っています。 
14	木	○	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 こんにやく い んげん キャベツ 小松菜	717	31.0	
15	金	○	ご飯 いかのチリソース 白菜ワンタンスープ 春雨サラダ	牛乳 いか 豚肉 ハ ム	米 でん粉 米ぬか 油 ごま油 砂糖 ワ ンタンの皮 緑豆春 雨	にんにく 生姜 長ねぎ 人 参 白菜 緑豆もやし きゅう り 玉ねぎ	761	29.9	

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6年3月6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6年3月5日(火)
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6年3月8日(金)





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
学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)


Instagram始めました!

稲城市の
学校給食【公式】

クックパッド
「稲城市学校給食の
キッチン」

3月 よてい献立表・給食だより

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	
18	月	○	ご飯 カレー肉じゃが おすわい(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	ご当地給食(富山県) おすわい (大根の甘酢和え) (18日) 富山県は北陸地方の中央に位置していて、北側は海に面し、残りは山々に囲まれています。おすわいは、大根や人参などの野菜を甘酢で和えた富山県の郷土料理で「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになったと言われていいます。日常の食卓からお祝いの席まで広く食べられている定番の料理だそうです。給食では、人参、大根のほかにきゅうりも入れて、甘酢で和えて作ります。	
19	火	○	黒砂糖パン(食パン) マカロニのクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	黒砂糖パン 米ぬか油 マカロニ 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし パプリカ キャベツ きゅうり	741	25.2		
21	木	○	ご飯 ホキフライ 吉野汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ホキ 豆乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖 ごま	人参 大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	788	33.6		
22	金	○	ご飯 生揚げのうま煮 小松菜ときのこ炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん にんにく ぶなしめじ エリンギ 小松菜	785	33.5		
* 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	776	31.1	
							学校給食摂取基準	830	27~41	

給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート


この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた 	給食当番の身支度をきちんとできた 	食事のあいさつを心を込めて言えた いただきます 
食器を正しく並べることができた 	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた 	よくかんで味わって食べることができた 
地域の産物や食文化を知ることができた 	日本の伝統行事と行事食について知ることができた 	バランスのよい食事の組み合わせがわかった 牛乳・乳製品 主菜 副菜 主食 果物 

「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

- 規則正しい食生活
- 生活リズムが整う
- 栄養バランスのよい食生活
- 自分が健康だと感じる



ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



☆ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。
 ☆ 給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものです。今年度中の給食費に未納がある方は、4月1日(月)に再度口座振替を行いますので、必ず3月31日(日)までに指定口座へ金額のご用意をお願いします。
 ☆ 現在までの未納者に督促を行います。納入されない場合は順次法的措置の対象となりますので、未納がある方は速やかに納入または相談してください(令和4年度は7件の申立てを行いました)。
 ☆ 学級閉鎖時においては、食材をすでに発注しているため、給食費の減額対応ができません。ご了承ください。