

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	火	○	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	597	23.8	世界の料理(イギリス) スコッチフロス(2日) スコッチフロスは、イギリスのスコットランドで有名な料理で、肉や野菜、大麦などを入れて煮込んだ具だくさんのスープです。スープに使用した麦は「押麦」と言って、蒸した大麦を押しつぶして乾燥させたものです。おなかの調子を良くする食物繊維が豊富で、プチプチとした食感を楽しむことができます。 
2	水	○	ミルクパン(食パン) さけのマリナード焼き スコッチフロス (麦と野菜のスープ) ミックスベジタブルソテー	牛乳 さけ ベーコン 豚肉 ウインナー	ミルクパン 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	583	29.6	
3	木	○	ゆかりご飯 さわらのゆず風味だれ ひな祭り汁 切干大根の煮物	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	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	596	27.5	
4	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	641	27.8	ひなまつり(3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。今日の給食は、春が旬の魚である、さわらのゆず風味だれや、同じく春が旬のわかめと花形のかまぼこが入ったひな祭り汁です。 
7	月	○	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	648	22.3	
8	火	○	ご飯 さばの塩焼き のっぺい汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 さば 生揚げ みそ	米 米ぬか油 でん粉 砂糖 ごま ごま油	人参 大根 こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ ごぼう れんこん いんげん	620	27.1	ご当地給食(愛媛県) せんざんき(10日) せんざんきは、鶏料理が盛んな東予地方の郷土料理です。江戸時代に、近見山のキジを捕獲し揚げ物にしたことがはじまりと言われています。現在は鶏の骨付き肉が用いられることが多いですが、給食では骨のない切身を使っています。しょうゆや酒、しょうが、にんにくなどの入った漬け汁に肉を漬け込み、片栗粉をまぶして揚げました。 
9	水	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 大根のじゃこ和え	牛乳 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ	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 大根 きゅうり	584	25.1	
10	木	○	ご飯 せんざんき わかめのみそ汁 白菜のおひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 でん粉 米ぬか油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 緑豆 やしレモン	587	24.0	
11	金	○	コッペパン(背スライス) 鶏肉のトマト煮 ツナサンドの具 (ボトルンエッグマヨネーズ) 清見オレンジ(柑橘)	牛乳 鶏肉 ツナ	コッペパン オリーブ油 砂糖 米粉 米ぬか油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ トマト キャベツ とうもろこし 清見オレンジ	596	26.3	

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。

() () () () ()
 食事の前に 食事のマナーを 苦手な食べ物にも 朝ごはんを おやつの時間と量
 必ず手を洗った。守ることができた。挑戦できた。 毎日食べた。 を決めて食べた。



ひな祭り
行事食



ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



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
14	月	○	ご飯 焼き豆腐のみそそぼろ煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨	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 きゅうり	632	26.1	清見オレンジ (11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。
15	火	○	赤飯 花型豆腐ハンバーグ 豚汁 ほうれん草のからし和え 稲城市産レモンアイス	牛乳 ハンバーグ 豚肉 みそ	赤飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	人参 こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	712	27.6	
16	水	○	ご飯 肉団子の甘酢煮込み もやしのオイスター炒め	牛乳 凍り豆腐 肉団子 ベーコン	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 緑豆もやし エリンギ 小松菜	636	19.9	卒業祝い給食 (15日) もうすぐ卒業を迎える中学3年生と小学6年生を祝って、今日は卒業祝い給食にしました。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。赤飯のほかにも、花の形の豆腐ハンバーグや、稲城市内で収穫されたレモンを使ったレモンアイスも用意しました。
17	木	○	ご飯 あじの梅おろしだれ かきたま汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 あじ 豆腐 鶏卵 豚肉	米 米ぬか油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	大根 梅 玉ねぎ 人参 小松菜 いんげん	584	28.2	
18	金	○	黒砂糖パン(食パン) マカロニのクリームシチュー 大豆とツナのサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 大豆 ツナ	黒砂糖パン 米ぬか油 マカロニ パター小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース とうもろこし キャベツ	645	24.7	
22	火	○	ご飯 ホキフライ けんちん汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ホキ 豆乳 豆腐 油揚げ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 さといも 砂糖 ごま	人参 ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	610	23.9	 
23	水	○	ご飯 鶏肉のきのこソース ミネストローネ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ にんにく セロリ 人参 トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	621	23.2	大豆 (18日) 大豆はたんぱく質が豊富に含まれているので、「畑の肉」とも呼ばれます。皮の色によって、黄大豆、黒大豆、青大豆などに分けられます。豆腐や油揚げ、豆乳、みそなど、一般的な大豆製品に使われるのは黄大豆です。
24	木	○	菜飯 焼き餃子(2コ) ピリ辛スープ くきわかめサラダ	牛乳 餃子 豚肉 豆腐 みそ くきわかめ	菜飯 米ぬか油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 たら 緑豆もやし きゅうり	585	19.0	 
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 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	616	25.1
							学校給食摂取基準	650	21~32

調理場からのお知らせ

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

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
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4年3月14日(月)
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4年3月16日(水)
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4年3月17日(木)

☆給食費は納期限までにお支払いください。
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ので、未納がないようお願いいたします。今年度中の給食費に未納がある方は、3月31日(木)に再度口座振替を行いますので、必ず令和4年3月30日(水)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(今年度はすでに5件の支払督促申し立てを行っています)。
【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・653