


日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (カや体温となるもの)	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	水	○	ご飯 生揚げのうま煮 小松菜ときのご炒め レモンアイス	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	756	31.0	<b>レモンアイス (1日)</b> 今日のレモンアイスには、稲城市内で12月頃に収穫されたレモンも使用されています。レモンアイスにはレモンの皮を細かくしたものが入っているので、レモンの香りを感じながら、味わって食べましょう。 
2	木	○	黒砂糖パン(渦巻) マカロニのクリームシチュー 枝豆とキャベツのサラダ	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 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ パプリカ 枝豆	631	23.1	
3	金	○	ゆかりご飯 ぶりの照り焼きだれ ひな祭り汁 切干大根の煮物 桜もち	牛乳 ぶり わかめ かまぼこ 油揚げ	ゆかりご飯 米ぬか 油 砂糖 でん粉	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	708	29.5	<b>ひな祭り (3日)</b> 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。お供えするひしもちやひなあられの色には意味があり、緑は新芽で「健康」、白は雪で「子孫繁栄」や「長寿」、赤(桃色)は桃の花で「魔よけ」を表しています。今日の給食は、春が旬のわかめと花形のかまぼこが入ったひな祭り汁に桜もちをデザートにつけました。包んである桜の葉は食べることができます。香りを楽しみながらおいしく食べて、1年の健康をお祝いしましょう。 
6	月	○	ご飯 がめ煮 春雨サラダ おかかふりかけ	牛乳 鶏肉 ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 緑豆春雨	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 きゅうり	605	24.2	
7	火	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ 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 米粉 でん粉 米ぬか 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 緑豆もやし レモン	582	24.3	
8	水	○	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	591	25.9	<b>ご当地給食(福岡県) がめ煮(6日)</b> 3月のご当地給食は福岡県です。がめ煮は、一般的には筑前煮や炒り鶏と呼ばれている福岡県の郷土料理です。がめ煮という料理名は、博多の方言で寄せ集めると意味の「がめくりこむ」が由来という説や、昔、どぶがめと呼ばれていたスッポンと野菜を煮込んで食べたことから名付けられたという説があります。 
9	木	○	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	
10	金	○	ミルクパン(渦巻) 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 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 グリーンピース	587	29.7	<b>世界の料理(フランス) さけのマリナード焼き (10日)</b> 3月の世界の料理は、フランスです。日本の和食と同じように、フランス料理もユネスコの無形文化遺産に登録されています。マリナードは、ワインや酢、油、レモン汁、香味野菜、香辛料、調味料で作ったマリネ液とよばれる調味液に肉や魚、野菜などを漬け込んで作る料理です。給食では、さけをマリネ液に漬け込んでから焼きました。 
13	月	○	ご飯 豚カツ ピリ辛スープ きわかめサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 豆腐 みそ きわかめ	米 でん粉 米パン粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ら 緑豆もやし きゅうり	647	27.2	
14	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 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	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	689	26.3	
15	水	○	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	650	22.4	<b>卒業祝い給食 (14日)</b> 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。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。 
16	木	○	コッペパン(背スライス) 鶏肉のトマト煮 ツナサンドの具 (ボトルノンエッグマヨネーズ) 清見オレンジ(柑橘)	牛乳 鶏肉 ベーコン 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	618	26.9	
17	金	○	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 ごま油	大根 梅 玉ねぎ 人参 小松菜 いんげん	588	28.3	


※1月27日(金)に提供方法を変更いたしましたぼんかんの相当品目として、3月6日(月)におかかふりかけを追加いたしました。

**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5年3月7日(火)
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5年3月8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5年3月9日(木)



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。)



子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード



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 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
20	月	○	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 砂糖 ごま	人参 ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ キャベツ えのきたけ	607	23.8	<p><b>一年間ありがとうございました。</b> 今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めていきますので、よろしくお願いします。</p> 	
22	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	625	23.3		
23	木	○	ご飯 焼き豆腐のみそそばろ煮 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	609	26.1		
* 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	631	26.0	
							学校給食摂取基準	650	21~32	

**一年間の給食を振り返ってみよう!**

給食時には、さまざまな約束や食事のマナーがあります。この一年間を振り返りながら、ひとつひとつ確認していきましょう。

一年間の給食を振り返って、よくできたところに色をぬりましょう。木の幹には、給食時間に「一番がんばれたこと」を書きましょう。

<p>きれいに手を洗う</p> <p>手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。</p> 	<p>給食当番の身じたく</p> <p>みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をすることが大切です。</p> 	<p>素早い給食準備</p> <p>クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。</p> 	<p>食器の位置や持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。</p> 
<p>はしの持ち方</p> <p>下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がつかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。</p> 	<p>食事のあいさつ</p> <p>食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</p> 	<p>姿勢正しく黙食</p> <p>良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけないようにするために静かに食べます。</p> 	<p>よくかむ</p> <p>よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康に良い効果がたくさんあります。</p> 
<p>興味をもつ</p> <p>給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。</p> 	<p>好き嫌いをなく食べる</p> <p>給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。</p> 	<p>残さず食べる</p> <p>給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。</p> 	<p>後片付け</p> <p>決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さんも喜びます。</p> 



給食の前に手をきれいに洗うことができた

素早く、静かに給食の準備ができた

食器の置く位置や正しい持ち方を意識できた

給食当番の仕事責任をもってできた

正しいはしの持ち方ができた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとしてきた

姿勢正しく、静かに食べることができた

よくかんで味わうことができた

食材や料理に興味をもつことができた

好き嫌いをせず何でも食べることをできた

自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた

きれいに後片付けできた

一番がんばれたこと



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業...小学校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか? 食べることを大切にすることは、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。

**春休みも**

**早起き** **早寝** **忘れずに!**

**朝ごはん**



☆学校給食費は納期限までにお支払いください。  
【お知らせ】  
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(金)に再度口座振替を行いますので、必ず令和5年3月30日(木)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7件の支払督促申し立てを行っています)。  
【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