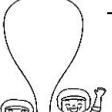




3月の予定献立



食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	牛乳	こんだてめい	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	13時 - たんぱく質
2月	○	★SDGsメニュー！こめこを食べよう★ もちりの米粉きな粉揚げパン こめこ米粉のパンキンシチュー フレンチサラダ 	牛乳 クリーム(乳脂肪) ピザチーズ きな粉(大豆) 鶏もも肉	米粉パン(小麦入) 米粉 じゃがいも なたね油 米ぬか油 三温糖 グラニュー糖	玉葱 セロリー にんじん 西洋かぼちゃ ねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし	680 kcal 27.1 g
3火	○	◆ひなまつり こんだて鰯 ふんわりたまごのひなちらし寿司  はるいろ春色からしあえ すましじる さくらもち	牛乳 たまご 絹ごし豆腐 油揚げ かまぼこ かつお削り	米 桜もち 三温糖 米ぬか油	かんぴょう れんこん にんじん さやいんげん 生しいたけ 糸みつば はくさい	586 kcal 21.5 g
4水	○	★じょうずにわけよう！フルーツポンチ★ マーボー丼  だいこんとワカメのサラダ ももとパンとぶどうのフルーツポンチ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 生わかめ 寒天	米 おおむぎ(押麦) かたくり粉 米ぬか油 ごま油 上白糖 三温糖	にんにく しょうが たけのこ にんじん 玉葱 にら だいこん もも パイナップル ぶどう	624 kcal 20.9 g
5木	○	★おいしく！あともうひとくち！ふりかけ★ ごはん ひじきとゴマのふりかけ いかのみそ黄金焼き 千草和え 豚汁 	牛乳 いか 豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 干ひじき	米 じゃがいも こんにやく 米ぬか油 白いりごま 三温糖	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん ねぎ	580 kcal 28.5 g
6金	○	★おいしく SDGs 米粉★ ベーコンとキノコのピラフ  白いんげん豆のスープ あんずの米粉ケーキ	牛乳 ヨーグルト たまご ベーコン 鶏もも肉 いんげんまめ 豆乳	米 米粉 おおむぎ(押麦) じゃがいも オリーブ油 有塩バター 上白糖	ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ 玉葱 とうもろこし にんにく にんじん キャベツ ねぎ しょうが こまつな あんずジャム	617 kcal 18.2 g
9月	○	○東北応援メニュー(福島郷土料理)○ 会津若松ソースかつどん 小松菜の塩昆布和え 田舎汁 	牛乳 豚ひれ 白みそ 生揚げ 赤みそ 塩昆布	米 おおむぎ(押麦) 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 さといも	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	638 kcal 28.1 g
10火	○	○東京都 平和の白○ さつまいもごはん 焼きシヤモ 切干大根の煮物 かぼちゃすいとん 	牛乳 ししゃも 鶏もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 白玉粉 さつまいも 小麦粉 米ぬか油 三温糖	切干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 日本かぼちゃ ねぎ	582 kcal 26.1 g
11水	○	○東北について考えるメニュー宮城・福島○ 三陸ワカメごはん 仙台名物ささかまの磯揚げ せりのおひたし 福島県さくさく煮	牛乳 かまぼこ 鶏もも肉 あおりのわかめ 油揚げ 木綿豆腐	米 さといも こんにやく 小麦粉 なたね油 米ぬか油	はくさい こまつな にんじん せり だいこん ごぼう ねぎ	584 kcal 23.3 g
12木	○	○東北について考えるメニュー岩手・青森○ ごはん 鶏の香味焼き かぶと塩昆布のあっさりづけ 青森・岩手名物せんべい汁	牛乳 鶏もも肉 塩昆布 油揚げ 木綿豆腐	米 三温糖 ごま油 南部せんべい	玉葱 セロリー ねぎ にんじん かぶ さきょうな ぶなしめじ だいこん ごぼう	631 kcal 27.1 g
13金	○	★ミラノ・コルティナパラリンピック メニュー★ ミラノ風ピザドック ABCスープ 冷凍もも	牛乳 ピザチーズ ベーコン ポークハム ウィンナー	コッペパン マカロニ かたくり粉 オリーブ油 米ぬか油	玉葱 青ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ さやいんげん セロリー にんにく しょうが 冷凍もも	584 kcal 24.6 g
16月	○	★小金井野菜いっぱいメニュー★ ターメリックライス チキンと大豆のトマト煮 小金井こまつなのソテー	牛乳 大豆(国産、乾) 鶏もも肉 ベーコン	米 じゃがいも 米ぬか油 三温糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 とうもろこし キャベツ こまつな	584 kcal 19.6 g
17火	○	★小金井野菜いっぱいメニュー★ スパゲティミートソース 小金井やさいのしょうがスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 ひきわり大豆(蒸し)	スパゲティ なたね油 米ぬか油 ぶどうゼリー	にんにく セロリー 玉葱 にんじん 青ピーマン パセリ だいこん はくさい しょうが ぶどう(ゼリー)	624 kcal 24.3 g
18水	○	★世界のメニュー 中華料理★ なるとあんかけ焼きそば  ふんわりたまごの中華スープ 清見オレンジ	牛乳 たまご 鶏ひき肉 鶏もも肉 なると 絹ごし豆腐	蒸し中華めん かたくり粉 米ぬか油 ごま油 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ はくさい ねぎ チンゲンツァイ えのきたけ こねぎ きよみオレンジ	602 kcal 24.2 g
19木	○	★みんなで食べよう！三小カレー★ 米粉のチキンカレーライス 青菜とコーンのソテー いちご 	牛乳 鶏もも肉 テンメンジャン	米 米粉 おおむぎ(押麦) じゃがいも 米ぬか油 はちみつ 上白糖	セロリー 玉葱 にんじん にんにく しょうが とうもろこし キャベツ こまつな いちご	589 kcal 18.9 g
23月	○	★卒業・進級 おいわい こんだて★ 赤飯 とりの照り焼き 菜の花あえ お祝いすまし汁 セレクトクレープ 	牛乳 鶏もも肉 かつお節 さき 絹ごし豆腐	米 もち米 クレープ(豆乳・米粉・いちご・ブルーベリー・みかん) 生心 三温糖 かたくり粉	しょうが にんじん はくさい なばな 生しいたけ 糸みつば クレープ(豆乳・米粉・いちご・ブルーベリー・みかん)	615 kcal 28.6 g

3月給食たより

令和8年2月27日
 小金井市立小金井第三小学校
 校長 黒木 智道子
 栄養士 長谷川 郁子

3月 1年間の食生活と自分の成長を振り返ろう

1年間、食事を通してどんな成長をしたか

1年間、食事を通して、みなさんはどんな成長をしましたか？苦手なものが好きになった！成長に必要な食べ物を考えた等、自分なりの「食事」についての成長があったと思います。



来年の目標もたてよう

また新しい1年が始まります。食生活についても、1年の目標をたてよう。食事は必ず皆さんの頑張りを支えてくれます。今年頑張りたいこと（勉強やならいこと）から、計画すると食事の目標も立てやすいです。

どんな目標があるかな？

どんな食べ物を、どう食べよう？

勉強を頑張るために
集中力を高めたい！
(魚・お米)

ならいことをがんばりたい
せをのばしたい！
(カルシウム・たんぱく質)



苦手な食べ物
と向きあう

食べやすい！
メニューをさがす！



成長にあわせ、
食べる量を考える

3月のこんだてより

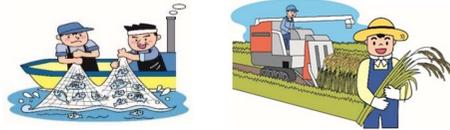
3月11日 東日本大震災が発生した日(2011年) 東北地方の食文化にふれよう

主食：三陸(青森・岩手・宮城)のわかめのごはん

主菜：仙台 ささかまのいそべあげ

副菜：宮城県名取産の仙台せりのおひたし

汁物：福島県 郷土料理 さくさく煮



東北地方は、日本の重要な食産地です。毎日の給食でも、東北地方の恩恵をたくさん受けています。東北地方の食文化に触れ、感謝の気持ちをもって食べましょう。



1年間をふりかえって！

毎日、給食を安心して食べることが出来たのは保護者の皆さんのおかげです。まずは、改めて感謝の気持ちを伝えましょう。

保護者の皆様

1年間 学校給食にご理解 ご協力頂きまして ありがとうございました。来年度も引き続き、お子様の成長に寄与できるよう 心を込めて給食提供いたしますので、よろしくお願いたします。



6年生のみなさんへ 卒業おめでとうございます

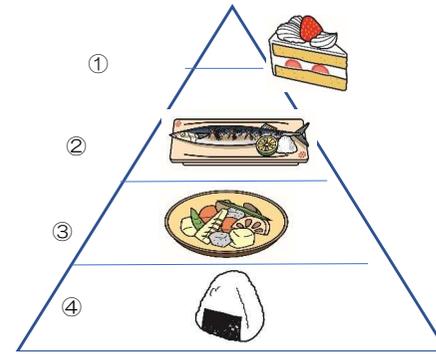
6年生のみなさんは、いつも、元気よく『おいしかったです』と、感想を直接伝えてくれるステキな学年だと感じしていました。『いただきます、ごちそうさま』は、食卓において一番、大切なことです。

家庭科の授業で、一緒に給食メニューを考えた時の、皆さんの豊かな感性には驚かされました。特に『1・2年生にも食べやすいメニューって何だろう？』と、とことん考えてすてきなアイデアをくれましたね。そのやさしい気持ちをいつまでも忘れないでください。



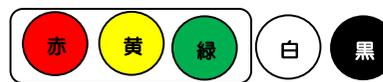
中学生になると、自分で食事を選ぶ機会が増えます！ポイントを押さえて、バランスよく食べよう

★選ぶポイント(分量)：ピラミッドの下の段に向かうほど、分量を多くします。



- ① おかしはひかえめに
砂糖を取りすぎると、疲労の原因になるよ。内容を選びながら、楽しい時間にしよう。
- ② たんぱく質(魚・肉)
肉を選びがちけど、魚も選ぼう！
DHA(記憶力アップ)をとるチャンスです。
- ③ 植物性の食品(豆・いも・野菜・海藻)
たっぷりとりよう。美容効果も抜群です！
- ④ 主食(ごはん・うどん・パン)
脳のエネルギーになる唯一の栄養(ぶどう糖)。集中力や持久力につながります。

★選ぶポイント(色)：信号(赤・黄・緑)＋(白・黒)！



色も大きなヒントになります。一食のなか、そろえてみよう。例えば、赤身の肉や魚に、緑の野菜に、白い豆腐やワカメのみそ汁、ご飯に黒いひじきなどが入ると、バランスの良くなるよ。



みんなから『つくってみたい!』の音がうれしかったよ! 休日にうちの火と、作ってみてね。

～レシピ～(10個分)	
いちごジャム	85g
こめこ	120g
ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ	3g
さとう	30g
たまご	42g
バター	40g
ヨーグルト	90g
とうにゅう	20g
みず	8g
耐熱紙カップ(60cc用)	10個

- <作り方>
- ① こめことﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰをあわせる。
 - ② たまごさとうをまぜあわせる。
 - ③ バターを湯せんで溶かす。
 - ④ ② ヨーグルトとジャムと豆乳をあわせる。
 - ⑤ オープンを180℃に温めておく。
 - ⑥ ①～④をあわせ、きしをきべらでとったら、リボンみだいになるまで、まぜて、水でちょうせいする。スプーンでカップにわたる。
 - ⑦ オープンで180℃20分焼く。
- ★水が、こめこのもっちりかんをだしてくれそうです！さいごに、きしにのせてね。