



3月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	その他
2月	おやこどん 親子丼	○	とりにく たまご	こめ 小麦 片栗粉	たまねぎ 干しいたけ にんじん	酒塩 しょうゆ みりん
	いななじる 田舎汁		とうふ 油揚げ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ 小松菜	白みそ 赤みそ
	くだもの				でこぼん	
3月 火	ちらしずし	○	きざみのり	こめ さとう しろ 米 砂糖 白いりごま	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 小松菜	酢塩 みりん うすくち しょうゆ
	さかなで 魚の照り焼き		ぶり	さとう かつくりこ 砂糖 片栗粉	しょうが	酒 しょうゆ みりん
	すまし汁		ちらしかまぼこ とうふ		だいこん にんじん ねぎ	塩 みりん 酒 しょうゆ
	ピーチゼリー		こなかんでん 粉寒天	さとう 砂糖	ネクター	
4月 木	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン バター	にんにく パセリ	
	さけ 鮭のクリームシチュー		とりにく なまきけ ぎゅうにゅう いんげん豆	あぶら 油 じゃがいも バター 米粉	にんじん たまねぎ しめじ しょうが 小松菜	塩 こしょう 白ワイン
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら さとう 油 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	酢 こしょう 塩 しょうゆ
5月 木	ごはん	○		こめ 米		
	ししゃものゴマ焼き		ししゃも たまご	しろ 白いりごま 黒いりごま		カレー粉
	かんこくみそ 韓国風肉じゃが		ぎゅうにく 牛肉	ごま油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なら	しょうゆ 塩 酒 みりん コチジャン
	わかめサラダ		わかめ	あぶら さとう ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢 粉辛子
6月 金	スパゲティマトソース	○	ベーコン とりにく レンズまめ 粉チーズ	スパゲッティ 油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ ホールトマト パセリ	赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマト クチャップ ウスターソ ース ナツメグ クローブ
	にんじんドレッシングサラダ		あぶら さとう 油 砂糖	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ	酢 塩 うすくち しょうゆ	
	★スイートポテト		なま 生クリーム 牛乳	さつまいも 砂糖 バター		
9月	たまごチャーハン	○	やぶた 焼き豚 たまご	こめ 小麦 あぶら 米 麦 油	にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	はな 花シュウマイ		ぶたひき肉 とうふ 大豆	あぶら さとう 粉 片栗粉 しゅうまいの皮	しょうが 干しいたけ エリンギ ねぎ	酒 塩 しょうゆ
	わかめスープ		とうふ カットわかめ	ごま油 あぶら	しょうが にんじん もやし 小松菜	塩 こしょう しょうゆ
10月 火	ごもく 五目おこわ	○	とりにく あぶら 油揚げ	こめ もち米 さとう 米 砂糖	にんじん ごぼう 干しいたけ	酒 うすくち しょうゆ みりん しょうゆ 塩
	さかな 魚のみそ煮風		さば	さとう かつくりこ 砂糖 片栗粉	しょうが	しょうゆ 酒 赤みそ 白 みそ みりん
	むらくも汁		とうふ たまご	かつくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし 小松菜	酒 みりん うすくち しょうゆ 塩
	くだもの				でこぼん	
11月 水	ごはん	○		こめ 米		
	ほねぶと 骨太ふりかけ		ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布	しろ 白いりごま さとう 砂糖		酢 みりん しょうゆ
	にくどうふ 肉豆腐		ぎゅうにく 牛肉 とうふ	しらたき さとう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ 春菊	酒 塩 しょうゆ みりん
ごまあえ		さとう しろ 砂糖 白ねりごま 白すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	しょうゆ		
12月 木	★ココア揚げパン	○		ミルクパン あぶら さとう 油 砂糖		ビュアココア
	ボークビーンズ		ぶた肉 大豆	あぶら 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが パセリ	酒 塩 こしょう トマト クチャップ トマト ピューレ ウスターソ ース
	ひじきとコーンのサラダ		ほ 干しひじき	あぶら さとう 油 砂糖	にんじん キャベツ ホールコーン 小松菜	酢 しょうゆ 粉辛子
13月 金	★ジャージャー麺	○	ぶたひき肉 大豆	あぶら しょうが ちゅうか 油 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たくのこ 干しいたけ ねぎ もやし 小松菜	酒 しょうゆ 八丁味噌 トウバンジャン
	ワンタンスープ		わかめ	かつくりこ 片栗粉 ワンタンの皮	にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩
	くだもの				いちご	

※都合により、献立は変更する場合があります。

★はリクエストメニューです



3月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	その他
16月	ちゅうかどん 中華丼	○	ぶた肉 いか	こめ むぎ あぶらかたくりこ 米 麦 油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ だけのこ たまねぎ はくさい チンゲンツァイ	酒 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
	はるさめサラダ		りょくとう 緑豆はるさめ	あぶらさとう ごま油 砂糖	にんじん もやし きゅうり	酢 しょうゆ 粉 辛子
	のり塩ビーンズ		だいず あお 大豆 青のり	かたくりこ あぶら 片栗粉 油		塩
17火	はいが 胚芽ごはん	○		こめ はいがまい 米 胚芽米		
	わふう 和風ハンバーグ		ぶたひき肉 とろろ 大豆 ひじき たまご 豆乳	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ みりん
	こまつな 小松菜のおひたし		かつお節		もやし にんじん 小松菜	みりん しょうゆ
	みそけんちん汁		あぶらあ 油揚げ	あぶら 油 こんにやく さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	白みそ 赤みそ
18水	セルフフィッシュバーガー	○	めがじき	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ	塩 こしょう ウスター ソース
	ポトフ		ウインナー	あぶら 油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ	白ワイン ロリエ 塩 こしょう
	くだもの				せとか	
19木	せきはん 赤飯	の 飲む ヨー グル ト	ささげ	こめ もち米 黒いりごま 米 もち米 黒いりごま		塩
	とり ★鶏のから揚げ		にく とり肉k	こめか 米粉 片栗粉 油	しょうが	しょうゆ 酒
	いそあ 磯和え		きざみのり		こまつな 小松菜 はくさい もやし	しょうゆ みりん
	いわ お祝いすまし汁		とうふ わかめ 祝いなると		にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	塩 うすくちしょうゆ
23月	カレーライス	○	ぶた肉	こめ ぶぎ あぶら 米 麦 油 じゃがいも 米粉	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん	酒 塩 こしょう クロ フ ナツメグ オールス ライス粉 しょうゆ ウ スターソース トマト ケチャップ カレー粉 ガ ラムサラ
	★パリパリサラダ		あぶらさ 油 砂糖 ワンタンの皮	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 粉 辛子	
	★フルーツパンチ		さとう 砂糖	りんご もも 桃 みかん バイン	サイダー	

※都合により、献立は変更する場合があります。

★はリクエストメニューです

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくらったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた
<input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした	<input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた
<input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた	<input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した
<input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた	

6年生リクエスト給食アンケート結果

給食委員会の5年生がアンケートを集計してくれました。

2・3月に1～3位のメニューを提供する予定です。お楽しみに！

主食部門	おかず部門	デザート部門
1位 ラーメン	1位 パリパリサラダ	1位 フルーツパンチ
2位 揚げパン	2位 鶏のから揚げ	2位 さつまいものごま団子
ジャージャー麺	3位 揚げ餃子	3位 スイートポテト

東一小ホームページに

給食の紹介をしています



子どもたちが食べている給食の写真を紹介しています。ぜひご覧いただき、ご家庭で話題にさせていただいたら幸いです。

