



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量	こんだてメモ	
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
3月	ちらし寿司		米, 砂糖	油揚げ, きざみのり	にんじん, れんこん, しいたけ, かんぴょう, 絹さや	594 kcal	3月の給食目標は「給食の反省をしよう」です。元気にあいさつすることができた、苦手なものを食べられるようになった、きれいな片付けができるようになったなど、できることが増えたと思います。3月の給食は13回です。残りの給食でもっと頑張りたいことに挑戦しましょう。 	
	さわらの西京焼き			さわら, 西京みそ	しょうが	26.4 g		
	わかたけじる若竹汁			ひなまつり 献立	ちらしかまぼこ, 鶏肉, わかめ, 豆腐	たけのこ, ながねぎ, えのきたけ		2.2 g
	かお香りあえ		砂糖		ゆかり粉, だいこん, きゅうり			
4月	カレーピラフ		米, 油	焼き豚	にんにく, たまねぎ	681 kcal		
	きびなごのペッパーフライ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	25.1 g		
	クラムチャウダー		じゃがいも, 油	ベーコン, あさり, いんげん豆, 調理用牛乳	にんじん, たまねぎ, ホールコーン	2.3 g		
	コールスローサラダ		油, 砂糖		キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ			
	くだもの果物 (きよみ)				きよみ			
5月	コーンライス		米	ポークハム	ホールコーン	638 kcal		
	さかな魚のマヨネーズ焼き		ノンエッグマヨネーズ, パン粉 (乳不使用)	魚		25.5 g		
	こめ米粉パスタスープ		米粉パスタ, じゃがいも	豚肉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	2.3 g		
	かいそう海藻サラダ		油	海藻ミックス	だいこん, きゅうり, たまねぎ			
6月	うぐいすあげパン		ミルクパン, 油, 砂糖	うぐいす粉 (青大豆)		693 kcal		
	おこげスープ		ごま油	豚肉, 豆腐	しょうが, はくさい, ながねぎ, にんじん, チンゲン菜	23.6 g		
	サウピカンサラダ		じゃがいも, 油		きゅうり, ホールコーン, キャベツ, たまねぎ	1.6 g		
	くだもの果物 (いちご)				いちご			
7月	ジャンバラヤ		米, 油	豚肉, ウィンナー, むき枝豆	たまねぎ, 赤パプリカ, マッシュルーム	665 kcal		
	さけ鮭のレモンソースかけ		でん粉, 油, 砂糖	さけ	レモン	28.2 g		
	ジュリエンスープ		油, じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	2.4 g		
	はるやさい春野菜サラダ		油, 砂糖		スナックえんどう, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ			
10月	キムチチャーハン		米, ごま油	豚肉	しょうが, にんにく, ながねぎ, キムチ	650 kcal		
	ちゅうかろう中華風たまご蒸し		油, 砂糖	たまご, 鶏肉, むき枝豆	にんじん, ながねぎ, しょうが	32.0 g		
	かいせんごもくに海鮮五目煮		油, 砂糖, でん粉	豚肉, えび, いか	にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ, こまつな	2.2 g		
	くだもの果物 (きよみ)				きよみ			
11月	わかめごはん		米	わかめ		681 kcal		
	わふう和風ハンバーグ		パン粉 (乳不使用), 砂糖, でん粉	豚肉, 牛肉, 豆腐, たまご	たまねぎ	26.0 g		
	とんじる豚汁		じゃがいも, こんにゃく	豚肉, 豆腐, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ながねぎ	2.0 g		
	アスパラサラダ		防災用クラッカー, 油		ホールコーン, キャベツ, グリーンアスパラ, たまねぎ			
12月	ごはん		米			681 kcal		
	こさかな小魚のからあげ		上新粉, でん粉, 油	めひかりまたはわかざぎ	しょうが	25.1 g		
	すき焼き煮		車麩, しろたき, 砂糖	豚肉, 牛肉, 豆腐	しいたけ, えのきたけ, にんじん, はくさい, ながねぎ	2.0 g		
	じゃがいもの金平		じゃがいも, 油, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま		にんじん, ごぼう			
13月	キャロットライス		米, 油	鶏肉	にんにく, にんじん, たまねぎ	619 kcal		
	えびのクリーム煮		小麦粉, パター	えび, ベーコン, ひよこ豆, 生クリーム	にんじん, マッシュルーム, パセリ	22.1 g		
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	1.9 g		
	くだもの果物 (いちご)				いちご			
14月	スパゲッティカチャトーラ		スパゲッティ, 油, 砂糖, 小麦粉, パター	鶏肉, ひよこ豆, 生クリーム, 調理用牛乳, 粉チーズ	にんにく, バジル, セロリー, トマト缶, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん,	692 kcal		
	マセドアンサラダ		じゃがいも, 油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	ポークハム	きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ	26.6 g		
	エッグタルト		砂糖, タルト	たまご, 調理用牛乳		1.6 g		

6年生へ卒業をお祝いする特別給食を提供します。
4日 6年1組
5日 6年3組
7日 6年2組

思い出に残る素敵な時間になるよう、給食室で準備します。

6日は6年生を送る会です。人気が高いあげパンをうぐいすきなこでつくります。うぐいすは春告鳥として季語にもなっています。

14年前の3月11日に東日本大震災が発生しました。11日は防災食のクラッカーをサラダに使います。みなさんが生まれる前の出来事ですが、当時の給食室では、本震と余震の揺れで、洗浄中の回転釜からお湯がこぼれたり、計画停電で翌週以降の給食が中止になったりと様々なことがありました。

骨ごと食べる事ができる小魚はカルシウムが豊富です。



トマトベースのチキンクリームをかけるおしゃれなパスタと、毎年人気のエッグタルトを提供します。



3月



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	こんだて メモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
17月	ゆかりごはん	MILK	米		ゆかり粉	654 kcal	今年度残り3回は給食でも人気があるメニューを提供します。手作りルーのカレーライスは、スパイスの風味で学校を包み込み、その香りは二小通りまで届いています。甘辛だれに漬けて揚げるからあげは、給食時間まで待ちきれないおいしさです。
	ジャンボぎょうざ		ぎょうざの皮、ごま油、でん粉	豚肉	にら、ながねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	22.2 g	
	タイピーエン		春雨、油	豚肉、豆腐、うずら卵	にんじん、ながねぎ、はくさい	2.3 g	
	のりごま大根		ごま油、砂糖	きざみのり	だいこん、きゅうり		
18火	カレーライス	MILK	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	663 kcal	甘辛だれに漬けて揚げるからあげは、給食時間まで待ちきれないおいしさです。
	マスタードサラダ		油	ポークハム	だいこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	19.2 g	
	フルーツパンチ				みかんゼリー、もも缶、パイン缶	1.4 g	
19水	お赤飯	MILK	米、もち米、黒ごま	ささげ		755 kcal	ミモザの花言葉は友情です。炒り卵を使って春らしいサラダを作ります。卒業や進級のクラス替えがあっても変わらない友情を大切にしてください。
	とりのからあげ		でん粉、上新粉、油	鶏肉	にんにく、しょうが	29.0 g	
	桜げんちゃん		さといも、こんにやく	ちらしかまぼこ、豆腐、油揚げ	ごぼう、だいこん、ながねぎ、にんじん、しいたけ	2.3 g	
	ミモザサラダ		油	たまご	はくさい、ほうれんそう、にんじん		
	セレクトデザート		みかんシャーベット	フローズンヨーグルト			

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。

3月給食だより

1年間ありがとうございました!

春の到来を感じる季節になりました。この1年間で、心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食をとおして、学校生活のサポートができていたうれしいです。今月は、卒業と進級を控えた皆さんへ応援とお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。



食材費の高騰や給食費の無償化など、今年度の学校給食運営は大きな変化がありました。保護者の方のご協力と給食食材の調達や納品に関わる業者の方のおかげで、学校給食は支えられています。改めて感謝申し上げます。今後も児童の心身の健康のためおいしい給食を提供できるよう励みたいと思います。

あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたとと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる	<input type="checkbox"/> 7~9個	<input type="checkbox"/> 4~6個	<input type="checkbox"/> 1~3個
<p>いくつかの○を付けることができましたか? もう少しがんばってみようと思うものは、進級前にできるようにしましょう。</p>					

最終週に給食当番だった児童は給食白衣を洗濯、アイロンをして24(月)の修了式までに必ず持参してください。

生活リズムを大切に!

もうすぐ春休み!

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

未来の自分をつくるものの一つが食事です。これからは、自分で食べるものを選択する機会が増えてきます。迷ったときは第二小学校で食べた給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものになるよう応援しています。