

3月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

昼夜の寒暖差がありますが、お昼のぽかぽかな陽気が春を感じさせてくれますね。まだ寒さが残りますが体調を崩さないよう、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり健康的な毎日をご過ごしてほしいと思います。3月は大きな区切りを迎える月です。進級・進学を前に食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。



1年間をふり返ってみましょう！



今年も、あと残りわずかになりました。給食の約束をもう一度確認してみましょう。食事のマナーについてご家庭でも、ご協力をお願いいたします。



朝ごはんは毎日きちんと食べていますか。



間食は時間と量を決めて食べていますか。



石けんをつけて、しっかり手を洗っていますか。



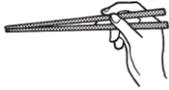
苦手な食べ物もがんばって食べましたか。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましたか。



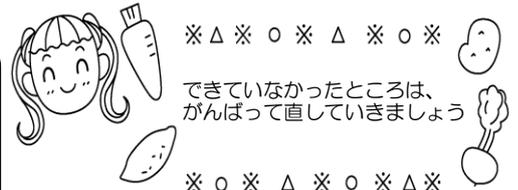
食事の準備や後片付けができましたか。



正しく箸を持って食べていますか。



よく噛んで、味わって食べていますか。



できていなかったところは、
がんばって直していきましょう

セレクト給食

今月の18日(水)に、お楽しみセレクト給食を実施します。3種類のデザート(冷凍みかん・ヨーグルト・チーズケーキ)の中から1つを選んでいただきます。

給食委員会の提案メニュー

今月5日(木)の世界の料理は、ドイツの伝統的な料理「シュニッツェル」です。給食委員会のみなさんが考案しました。

「シュニッツェル」は、お肉を薄くのばして、パン粉をつけてカラッと揚げた料理です。付け合わせに、じゃがいも料理やサラダをそえることが多く、ドイツでは、昔から家でもレストランでも食べられている、とても親しまれているメニューです。

給食室では、みんなが食べやすいように調理します。是非楽しみにしてください。

🍷 1年間ありがとうございました

今年も早いもので、もうすぐ進級、卒業の時期です。毎日給食の時間を楽しみにしていた、子どもたちの様子を見ることができました。

給食を通して、子どもたちが「食べることの大切さ」「食事の楽しさ」を感じた1年だったと思います。

来年度も、子どもたちに喜んでもらえるよう、安心安全でおいしい給食づくり、そして食育や委員会活動に力を注いでいきます。1年間ありがとうございました。



3月 学校給食献立表



1ねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

令和7年度

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー kcal	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たんぱく質 g	
2	月	麦ごはん かむかむ豚汁 鯖(さわら)のピリ辛ソースかけ カリカリ油揚げと野菜のお浸し	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう さわら	にんにく しょうが りんご	595kcal
			こまあぶら	でんぷん	あぶらあげ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし	
3	火	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 いかとししゃものから揚げ ももゼリー	こめ	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん	632kcal
			あぶら	ごま	たまご いか とうふ	かんぴょう えだまめ なばな	
4	水	スパゲティー地中海ソース ジャがいものハニーサラダ フルーツポンチ	スパゲティー	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	656kcal
			こむぎこ	じゃがいも	いか むきえび	セロリ にんじん トマト キャベツ	
5	木	黒砂糖パン シュニッツェル ポトフ	くろざとうパン	こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	587kcal
			パンこ	あぶら	たまご ウィンナー	セロリー こまつな	
6	金	わかめごはん ジャンボぎょうざ ジャが芋と野菜のごまだれかけ くだもの(デコボン)	こめ	ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ ねぎ	616kcal
			こまあぶら	でんぷん	ぶたにく	にら にんにく はくさい	
9	月	ジャーチャー麺 野菜の甘酢あえ スパイスポテト	むしちゅうかめん	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	595kcal
			こまあぶら	さとう	だいず	にんじん もやし きゅうり	
10	火	マッスルパワー烏山カレー チーズ入りサラダ くだもの(はるか)	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ	664kcal
			あぶら	じゃがいも	うずらたまご こなチーズ	セロリー にんじん りんご	
11	水	有機米ごはん 豆乳入りみそ汁 卵焼き 豚肉とこんにゃくのピリ辛	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ	637kcal
			さとう	こまあぶら	ぶたにく さつまあげ	ほししいたけ こんにゃく はくさい	
12	木	えび入りキムチチャーハン ワンタンスープ 大学芋	こめ	あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん キムチ	677kcal
			ワンタンのかわ	さつまいも	ぶたにく なんと	はくさい ねぎ もやし	
13	金	チョコチップパン トマトビーンズシチュー 野菜のイタリアンドレッシングかけ	チョコチップパン	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	636kcal
			じゃがいも	さとう	とりにく だいず	キャベツ きゅうり コーン	
16	月	麻婆豆腐丼 ジャコサラダ くだもの(河内晩柑)	こめ	おしむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ こまつな	608kcal
			あぶら	さとう	だいず とうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ	
17	火	きな粉揚げパン 鮭(さけ)のマヨネーズ焼き 春雨スープ	コッパパン	あぶら	ぎゅうにゅう さけ	マッシュルーム しめじ たまねぎ	600kcal
			さとう	はるさめ	きなこ ぶたにく	にんじん もやし きくらげ	
18	水	ビビンバ トック (セレクト給食) ①冷凍みかん②ヨーグルト③チーズケーキ	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが ぜんまい たけのこ	626kcal (セレクトを除いたカロリー)
			さとう	こまあぶら	とりにく ヨーグルト	こまつな にんじん もやし	
19	木	赤飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ ジョア(マスカット) こまつなの乾物和え くだもの(いちご)	もちこめ	こめ	にゅうさんいんりょう あずき	しょうが こまつな はくさい	587kcal
			ごま	さとう	とりにく じゃこ	もやし にんじん ねぎ	

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。