

日	献立名	牛乳	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	1杯あたりたんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	【6年生卒業おめでとう献立】 赤飯 さばのみそだれかけ 菜の花のおかか和え 卒業お祝いすまし汁	○	牛乳, あずき, さば, 糸けずり, 木綿豆腐, わかめ	米, もち米, 黒ごま, 三温糖, かたくり粉, 手毬麩(てまりふ)	しょうが, りょくとうもやし, なばな, こまつな, にんじん, ぶなしめじ, スライス人参, ねぎ	592 kcal 24.5 g 23.5 g 2.4 g
4 (火)	ソースやきそば あおのりポテトフライ 中華わかめスープ みかん	○	牛乳, 豚もも肉, あおのり, 生揚げ, わかめ	蒸し中華めん(卵不使用), サラダ油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, りょくとうもやし, キャベツ, こまつな, ねぎ, みかん	533 kcal 20.9 g 20.4 g 3.5 g
5 (水)	ジョア ごはん ポテトオムレツ フレンチサラダ ウィンナースープ	-	ジョア (マスカット), 豚ひき肉, たまご, ウィンナー(卵不使用), 大豆, レンズまめ	米, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, だいこん, 青ピーマン	496 kcal 21.0 g 11.7 g 2.0 g
6 (木)	麦ごはん ししゃもの香味焼き もやしサラダ 豚汁	○	牛乳, ししゃも, 豚もも肉, 絹ごし豆腐	米, 米粒麦(こめつぶむぎ), 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま, サラダ油	にんにく, しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん	524 kcal 25.3 g 16.9 g 2.5 g
7 (金)	ごはん マーボー豆腐 ポテト入りナムル デコボン	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも,	にんにく, しょうが, たけのこ缶, 干しいたけ, にんじん, にら, ねぎ, りょくとうもやし, こまつな, デコボン	586 kcal 24.0 g 19.7 g 2.2 g

✿ 6年生に、アンコール給食を実施しました ✿

1月のはじめ、6年生のみなさんに「もう一度食べたい!」と思う、給食のアンケートを行いました。多くの人に回答してもらいました。ご協力ありがとうございました♪結果をお知らせします。2月に引き続き、3月も献立に取り入れていますので、毎日の給食をお楽しみに!

※ () の中の数字は、票数です。

【自由意見】



順位	主食部門	主菜部門	副菜部門	デザート部門
1位 	揚げパン(17)	からあげ(25)	青のりポテト(37)	フルーツパンチ(21)
全て揚げ物です。今年の6年生は揚げ物が好きなんです!				
2位 	うどん(14)	さばのみそ煮(15)	ポテト入りナムル(9)	みかん・冷凍みかん(10)
3位 	パン(11)	ジャンボ餃子(6) オムレツ(6)	肉団子と野菜のスープ(5) 豚汁(5)	アイス(7)
4位	ラーメン(8)	-	-	フルーツパンチ(6)
ほか	ごはん キムタクごはん 焼きそば など	ハンバーグ くじらの竜田揚げ とりむね天ぷら(たんぱく質を油でぜいたくにコーティング)	ABCスープ みそ汁 海藻サラダ ブロッコリーと枝豆の筋肉サラダ	チョコケーキ チョコプリン プロテインマグケーキ(チョコ味)

- ・給食がちうまいです
- ・いつも美味しく笑顔で食べられます
- ・自分自身としても、学校としても誇りの給食でした!!!
- ・一番美味しかった給食がさばの味噌煮だからもう一回食べたいです。
- ・毎日めっちゃめっちゃおいしいです。私は野菜が嫌いだけど学校のサラダはおいしいから好きです。
- ・豚の生姜焼きが美味しすぎて忘れられません! もう一回食べたいです。
- ・鶴三小の給食が食べれないなんて悲しいっ
- ・毎日おいしい給食が食べられて6年間5、6時間目も頑張れました!! 感謝しきれないです!!

【6年生のみなさんへ～栄養教諭より～】

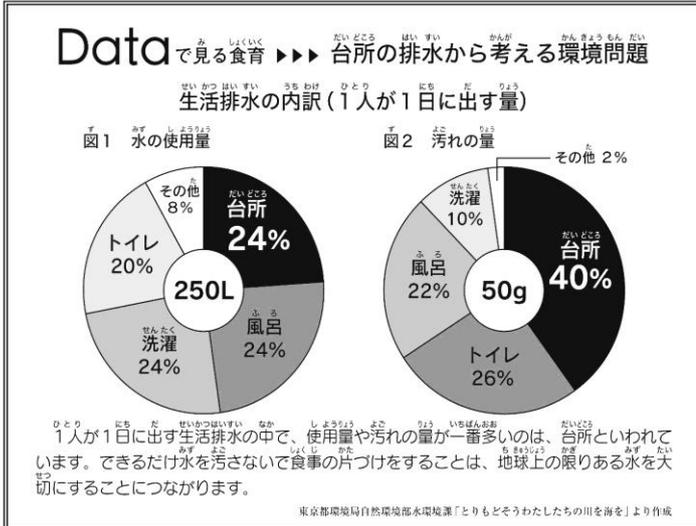


ご卒業おめでとうございます。みなさんとお出会ったのは3年前、みなさんが4年生のころでした。元気いっぱいの方々は、給食をよく食べてくれました。給食の時間に教室に行くと、大きな声で話せない中でも「おいしい!」ということ伝えてくれて、わたしも調理員さんともうれしい気持ちになりました。

さて、皆さんの将来の夢はなんですか? スポーツ選手、パティシエ、お医者さんなど、いろいろな夢があると思います。将来の夢をかなえるには、心と体の健康が欠かせません。これから先、一人で食事を用意することも増えると思います。そんなときは給食のようなバランスの良い食事をそろえることが理想的ですが、忙しいとそうもいきません。わたしと校長先生の愛読書【一汁一菜(いちじゅういっさい)でよいという提案/著:土井善晴(どいよしはる)】という本では、毎日の家での食事はごはんのみそ汁とつけものだけで良い、と紹介されています。豆腐やお肉、野菜などが入った具だくさんのみそ汁とごはんを食べることで、栄養がとれてお腹も満たされ、さらに「ごはんのみそ汁」という日本の食文化も守られます。(本当はこんな簡単にはまとめられないので、興味のある方はぜひ読んでみてください。)面倒だからと食事をぬいたり、ダイエットのために特定の食べ物だけを食べていたり(とりむね肉とゆで卵だけ! など)、栄養がかたよるような食生活をする、将来の健康にはつながりません。食べることは生きることです。小学校で学んだごはんのみそ汁作り、野菜(まち☆ベジ)の学習を生かして、健康な大人に育って行ってください。ずっとずっと、元気でいてね!

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 (月)	ハヤシライス ビーンズサラダ 町田のゆずゼリー	○	牛乳, 豚もも肉, 大豆	米, サラダ油, じゃがいも, デミグラスソース, 小麦粉, バター, 三温糖	たまねぎ, セロリー, にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 花ゆずゼリー	626 kcal 22.3 g 18.2 g 1.7 g
11 (火)	ごはん さばのスパイシー竜田揚げ ごまサラダ じゃがいものみそ汁	○	牛乳, さば, わかめ	米, 米粉, かたくり粉, 三温糖, 白ごま, じゃがいも	にんにく, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, だいこん, ぶなしめじ	639 kcal 23.2 g 26.6 g 2.3 g
12 (水)	きなこ揚げパン 肉団子と野菜のスープ 海藻サラダ	○	牛乳, きな粉, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 絹ごし豆腐, 海藻ミックス	ねじりパン, 上白糖, かたくり粉, りょくとうはるさめ, ごま油, 三温糖	にんじん, 干しいたけ, りょくとうもやし, たけのこ缶, はくさい, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	501 kcal 22.1 g 24.3 g 2.5 g
13 (木)	八王子ラーメン 焼き春巻き 野菜の塩こんぶあえ はっさく	○	牛乳, 豚もも肉, 豚肩肉, 塩昆布	ラーメン, 上白糖, サラダ油, ラード, りょくとうはるさめ, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 春巻きの皮	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ缶, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, いら, だいこん, きゅうり, はっさく	485 kcal 24.4 g 16.1 g 3.4 g
14 (金)	ごはん 魚のピザ焼き おひたし のっぺい汁	○	牛乳, ホキ, ピザチーズ, とりもも肉, 木綿豆腐, 蒸しわかまぼこ(卵不使用)	米, サラダ油, 三温糖, つきこんにゃく, じゃがいも, かたくり粉	たまねぎ, 青ピーマン, こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	501 kcal 26.5 g 12.2 g 2.0 g
17 (月)	ごはん にしんの南蛮漬け 白菜の昆布和え かきたまスープ	○	牛乳, にしん, 刻み昆布, たまご, わかめ	米, かたくり粉, 米粉, 三温糖	たまねぎ, 赤ピーマン, はくさい, こまつな, にんじん	561 kcal 21.8 g 20.4 g 2.0 g
18 (火)	ポークカレーライス 手作り福神漬け ミニパイ	○	牛乳, 大豆, 豚もも肉	米, サラダ油, オリーブ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖, パイシート(卵不使用), さつまいもペースト, グラニュー糖	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, きゅうり, だいこん, れんこん, なす	584 kcal 21.7 g 15.5 g 2.3 g
19 (水)	【最後のお楽しみ献立】 柏パン フライドチキン 野菜スープ フルーツボンチ	○	牛乳, 鶏むね肉, レンズまめ	かしわパン, 上白糖, かたくり粉, 白玉, グラニュー糖	しょうが, にんにく, スライス人参, キャベツ, たまねぎ, 干しいたけ, こまつな, みかん缶, 黄桃缶, パイナップル缶, アロエ	558 kcal 26.2 g 17.6 g 2.5 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85~0.9倍、高学年は1.1~1.25倍が目安です。



環境にやさしい 食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口のためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに投入してもらえないようにします。

ビタミンCがとれる 間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくするはたらきがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食(おやつ)に取り入れてみませんか?

オレンジゼリー

©少年写真新聞社2025

今月のまち☆ベジ 大豆

～2月の給食食材の産地～

ねぎ(鶴川・埼玉)、小松菜(埼玉)、さつまいも(茨城)、大根(神奈川)、じゃがいも(北海道)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(千葉・鹿児島)、キャベツ(愛知)、白菜(群馬)、きゅうり(栃木)、もやし(栃木)、しょうが(熊本)、しめじ(長野)、えのき(長野)、にんにく(青森)、ほんかん(愛媛)、ネーブルオレンジ(神奈川)、みかん(静岡)、鮭(北海道)、いわし(長崎)、さば(ノルウェー)、豚肉(神奈川・群馬)、鶏肉(岩手)、たまご(青森)、米(千葉・山形)

もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

しんねんと はじ かんきょう か こころ からだ ふたん
 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかりやすくなります。春休み中は早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

【白衣の修繕についてのお願い】

現在使用している白衣は、年度が変わると新学年に受け渡します。ご家庭で洗濯をする際、ボタンがはずれそうになっていたり、袖のゴムが伸びてしまっていたり、ということに気が付いた場合は、付け替え等の修繕にご協力ください。

子供たちが使いやすいきれいな形で新年度をスタートできるよう、よろしくお祈いします。