

日	こんだてひょう	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (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, ささげ, さば, 系けずり, 木綿豆腐, わかめ	しょうが, りょくとうもやし, なばな, こまつな, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, スライス人参, ねぎ	米, もち米, 黒ごま, 三温糖, かたくり粉, 手毬麩(てまりふ)	589 kcal 24.7 g 23.5 g 2.4 g
3 (火)	ごはん おかかふりかけ いかの天ぷら♪ 野菜のおひたし みそ汁	○	牛乳, 芽ひじき, 系削り, ちりめんじゃこ, いか, 油揚げ	キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ	米, サラダ油, 三温糖, 白ごま, 小麦粉, 米粉, じゃがいも	564 kcal 27.4 g 18.6 g 2.2 g
4 (水)	ジョア (ストロベリー) ハヤシライス ビーンズサラダ 白玉ゼリーポンチ	-	ジョア (ストロベリー), 豚もも肉, 大豆, 粉寒天	たまねぎ, セロリー, にんにく, しょうが, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	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, 上白糖, 白玉	664 kcal 19.8 g 11.2 g 1.7 g
5 (木)	八王子ラーメン♪ ジャンボぎょうぎ 野菜の塩こんぶあえ いちご	○	牛乳, 豚もも肉, 豚ひき肉, 塩昆布	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんにく, キャベツ, ねぎ, いら, だいこん, きゅうり, にんじん, いちご	冷凍ラーメン, 上白糖, サラダ油, ラード, ごま油, かたくり粉, ぎょうぎの皮, 三温糖	531 kcal 25.3 g 22.2 g 3.6 g
6 (金)	ごはん ポテトオムレツ フレンチサラダ まめまめスープ	○	牛乳, 豚ひき肉, たまご, とりもも肉, 大豆, レンズまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, トマト缶	米, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	545 kcal 22.7 g 17.6 g 1.6 g

🌸 6年生に、アンコール給食を実施しました 🌸

♪は6年生のリクエスト給食です!

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。

順位	主食部門	主菜部門	副菜部門	デザート部門
1位	肉おろしうどん(35)	イカの天ぷら(26)	青のりポテト(43)	フルーツパンチ(34)
2位	キムタクごはん(30)	とりの唐揚げ くじらの竜田揚げ(どちらも24)	チーズいもち(29)	アイス(29)
3位	八王子ラーメン みそラーメン(どちらも29)	-	ポテト入りナムル(24)	いちごチョコ(22)
4位	きなこ揚げパン(25)	ジャンボぎょうぎ(22)	A B C ス ー プ(22)	フルーツポンチ チョコプリン(どちらも20)

【6年生からの自由意見】

- いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます。ございます、卒業までの給食を味わって食べます!
- 鶴三の給食は、いつも美味しく、毎日給食を楽しみに学校に行っていました。卒業したら、もう鶴三の給食は食べられなくなるけど、思い出はずっと残っているとします!
- 揚げパン (^^)! 神! (^^)
- 肉団子のスープなどは心が温まる気がしてすごすぎです。鶏肉とコーンの揚げ煮は3~4年生からすごく好きな給食です!

【6年生のみなさんへ~栄養教諭より~】

鶴三の給食も、残すところ14回となりました。(3月2日現在。)わたしが鶴三小に来たとき、みなさんはまだ3年生でした。当時はまだわたしよりも小さかったみなさんでしたが、あっという間に身長を追い越され、どんどん大きくなっていく姿を見て、給食がみなさんの成長を支えているのかな、と、とてもうれしい気持ちになっています。

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。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、と、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)の学習などを生かして、健康な大人に育ってってください。ずっとずっと、元気でいてね!



日	こんだてひょう	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 (月)	<u>きなこ揚げパン♪</u> 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	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	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	502 kcal 22.3 g 24.3 g 2.5 g
10 (火)	ごはん マーボー豆腐 <u>ポテト入りナムル♪</u> せとか	○	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 絹ごし豆腐	にんにく, しょうが, たけのこ缶, 干しいたけ, にんじん, たら, ねぎ, りょくとうもやし, こまつな, せとか	米, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも,	597 kcal 24.2 g 19.7 g 2.2 g
11 (水)	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, わかめ, 豚もも肉, 絹ごし豆腐	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	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	516 kcal 24.4 g 16.5 g 2.4 g
12 (木)	ごはん 魚のカレーマヨ焼き <u>あおりのポテトフライ♪</u> のっぺい汁	○	牛乳, さば, あおりのり, とりもも肉, 木綿豆腐	にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	米, 三温糖, じゃがいも, つきこんにゃく, かたくり粉	652 kcal 25.7 g 25.8 g 1.5 g
13 (金)	鶴三ありがとうカレー 手作り福神漬け デコポン	○	牛乳, 大豆, 豚ばら肉	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, デコポン	米, サラダ油, オリーブ油, じゃがいも, 米粉, 三温糖	627 kcal 20.4 g 20.9 g 2.3 g
16 (月)	チーズピザトースト かぼちゃシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳, ベーコン(卵不使用), ピザチーズ, とりもも肉, 白いんげん豆, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ	たまねぎ, トマト缶, 青ピーマン, にんじん, ぶなしめじ, かぼちゃペースト, ほうれんそう, こまつな, キャベツ	食パン, サラダ油, じゃがいも, 上新粉, バター, 上白糖	557 kcal 25.6 g 25.4 g 3.3 g
17 (火)	ごはん まだいの和風マリネ 白菜の昆布和え かきたまスープ	○	牛乳, まだい, 刻み昆布, たまご, わかめ	たまねぎ, 赤ピーマン, はくさい, こまつな, にんじん	米, 三温糖, ごま油, じゃがいも, かたくり粉	525 kcal 27.5 g 14.9 g 2.0 g
18 (水)	ごはん チーズインハンバーグ 和風サラダ ミネストローネ	○	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, サイコロチーズ, 豚もも肉, ベーコン(卵不使用), レンズまめ	たまねぎ, にんじん, しょうが, りょくとうもやし, きゅうり, キャベツ, トマト缶, こまつな	米, パン粉, かたくり粉, サラダ油, 上白糖, 三温糖	614 kcal 27.0 g 23.3 g 2.4 g
19 (木)	【最後のお楽しみ献立】 <u>肉おろしうどん♪</u> さつまいもの天ぷら <u>フルーツパンチ♪</u>	○	牛乳, 豚肩ロース, 油揚げ, あおりのり	たけのこ缶, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, だいこん, こまつな, みかん缶, 黄桃缶, パイナップル缶, いちご	うどん(冷凍), サラダ油, 三温糖, さつまいも, 小麦粉, かたくり粉, 上白糖	565 kcal 18.6 g 22.2 g 1.9 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1.1~1.2倍が目安です。

©少年写真新聞社2026

東日本大震災から15年

災害時に起こる断水に備えよう

地震や台風などによる大規模な自然災害が発生すると、水道が止まってしまふことがあり、これを断水といいます。

災害時に断水が起こることを想定して、ふだんから、水を備えておくことが求められます。水は、生活に必要な不可欠であり、飲料用・調理用だけでも、1人1日3リットルが必要です。もしもの時のために、最低でも3日分、合計9リットルを備えておく必要があります。日頃から水などを多めに買って置き、飲んだ分だけを新たに買い足す「ローリングストック」をしておきましょう。

水以外にも、災害時にどのようなものが必要か、どれくらい備蓄しておくべきかなどを、家族で話し合っておきましょう。



※参考資料 農林水産省HP「大事な水、どうやって備えますか?」ほか

【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、よろしくお祈りします。



今月のまち☆ベジ 今月はおやすみです。来月をお楽しみに!

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?

～2月の給食食材の産地～
じゃがいも(鶴川・鹿児島)、小松菜(町田)、ほうれんそう(町田)、さつまいも(茨城)、大根(神奈川)、玉ねぎ(北海道)、にんじん(千葉)、ねぎ(群馬)、キャベツ(愛知)、白菜(群馬)、きゅうり(宮崎)、もやし(栃木)、大根(神奈川)、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)、みかん(有田)、デコポン(天草)、鮭(北海道)、まだら(北海道)、いわし(千葉)、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)