

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質	
1	火	菜めし	シオ ユレ トシ スジ	鮭の幽庵焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	油揚げ 鮭 青のり みそ	米 麦 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	オレンジ こまつな ゆず きゃべつ にんじん 玉ねぎ	733 kal 29.9g	
2	水	ミモザトースト		マカロニのクリーム煮 大コーンサラダ 果物	卵 鶏肉 生クリーム チーズ 調理用牛乳 牛乳	パン マヨネーズ マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 油	玉ねぎ しょうが にんじん しめじ だいこん きゅうり とうもろこし 果物	887 kal 31.3g	
3	木	桃ちらしずし		菜の花のすまし汁 ひな祭りゼリー	油揚げ 卵 えび のり かまぼこ 豆腐 調理用牛乳 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	たけのこ にんじん れんこん しいたけ かんぴょう さやえんどう なばな エリンギ クランベリー	733 kal 28.4g	
4	金	3年生最後の給食です キムチラーメン		華風きゅうり 豆腐団子のあんかけ 秘密のデザート	豚肉 なんと 豆腐 鶏肉 フロースンヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま 砂糖 でんぷん 油	しょうが にんにく にんじん もやし にら 白菜 キムチ 長ねぎ きゅうり かぶ	808 kal 30.7g	
7	月	麦ごはん じゃこのひりかけ		いかの更紗あげ からし醤油あえ みそけんちん	おおか ちりめんじゃこ いか 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま でんぷん 油	しょうが こまつな 白菜 もやし にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう こんにゃく	740 kal 35.9g	
8	火	丸パン		チキンカツ ジュリエンスープ フルーツかくれんぼゼリー	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ しょうが きゃべつ にんじん セロリー もも パイナップル みかんりんご	787 kal 31.2g	
9	水	シーフードカレー		大豆とひじきのサラダ 果物	いか えび ツナ ひじき 大豆 牛乳	米 麦 じゃがいも マーガリン 小麦粉 砂糖 油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 枝豆 果物	838 kal 29.8g	
10	木	鶏南蛮うどん		じゃがいものチーズ焼き おひたし	鶏肉 かまぼこ 油揚げ チーズ おおか 牛乳	うどん でんぷん じゃがいも 油	しめじ にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ エリンギ パセリ もやし ほうれんそう	723 kal 33.1g	
11	金	ふんわり親子丼		ひじきとじゃこのサラダ 大学いも	鶏肉 かまぼこ 卵 ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 でんぷん さつまいも 砂糖 ごま 水あめ 油	玉ねぎ しいたけ みつば こまつな にんじん だいこん	893 kal 29.5g	
14	月	にんじんごはん		肉じゃが つみれ汁 果物	豚肉 いわし 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	玉ねぎ にんじん しらたき しょうが だいこん ごぼう 白菜 長ねぎ 果物	861 kal 28.6g	
15	火	きのこの和風 スパゲッティ		ひよこの豆のサラダ シュガーポテト	ベーコン 鶏肉 のり ひよこまめ 牛乳	スパゲッティ バター 砂糖 さつまいも 油	えのきだけ にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゃべつ きゅうり	896 kal 31.9g	
16	水	給食はありません							
17	木	給食はありません							
18	金	給食はありません (第55回卒業式)							
22	火	麦ごはん		鶏肉の酢豚風 春雨スープ	うすら卵 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま はるさめ 油	たけのこ しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ピーマン しめじ だいこん 長ねぎ チンゲン菜	825 kal 26.4g	
23	水	赤飯		さわらの梅マヨネーズ焼き 切り昆布の炒め煮 すまし汁	ささげ さわら 豚肉 こんぶ ちくわ かまぼこ 豆腐 牛乳	もち米 米 ごま マヨネーズ 砂糖 油	梅 にんじん こんにゃく たけのこ しめじ こまつな	801 kal 33.6g	
24	木	給食はありません							
25	金	給食はありません (修了式)							

- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。
- ※ 食材は果物以外全て加熱しています。

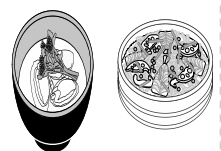


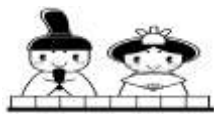
給食のエプロンセットは、給食最終日に回収して、クリーニングに出します。

- ★給食の無い日 (弁当持参については学年だより等でご確認ください。)
- 1年生・・・16、17、18、24、25日
 - 2年生・・・16、17、18、24、25日
 - 3年生・・・2、7、8、9、10、11、14、15、16、17、18日

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上(じょう)巳(し)の節(せつ)句(く)」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やしもち、ちらしずしなどがあります。(給食ではひな祭りゼリーがです。)





3月給食だより



まだまだ寒い日が続いていますが、日中の日差しには、春の訪れを感じるようになりました。いよいよ、この学年で過ごす日も残りわずかとなりました。新しい学年にむけて、最後の月を元気に過ごしてください。成長期のみなさんにとって、食習慣はとても大切です。これからもバランスのよい食事を心がけてください。今年度も学校給食にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。

1年間を振りかえりましょう。

①手洗いを忘れずにできましたか



②給食の準備を協力してできましたか



③好き嫌いなく食べましたか



④よい姿勢で食べましたか



⑤友だちと楽しく会食できましたか



⑥あいさつを忘れずにしましたか



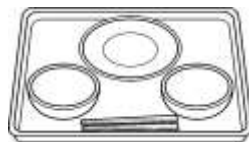
⑦後片づけがちゃんとできましたか



⑧はしを正しく使えましたか



⑨残さず食べることができましたか



うしお汁

うしお汁とは、はまぐりのお吸い物のことです。はまぐりは、対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから、夫婦の仲のよさをあらわすとされています。また、磯(いそ)遊(あそ)び(海辺や河原に集まり、草もちや貝料理を食べること)の時期に重なったことから料理に使われたともいわれています。



ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多く見られます。緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。



家族そろって食事する時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしましょう。

《1月・2月の給食食材の主な生産地》

西東京市の基本方針「食材については国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をし購入しています。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため産地公表は実施後の公表となります。

・食品名と産地

北海道	玉ねぎ、鮭、じゃがいも、ほたて	兵庫	ちりめんじゃこ
青森	いか、ごぼう、にんにく、ぶり、いか、りんご	鳥取	鶏肉
岩手	鶏肉	香川	たけのこ
新潟	米	愛媛	せとこ
群馬	もやし、豚肉、アスパラ、まいたけ	高知	しょうが、きゅうり
茨城	ベーコン	長崎	じゃがいも
千葉	人参、チンゲン菜、ほうれん草、パセリ	大分	しいたけ、きくらげ
長野	しめじ、えのき	福岡	セロリ
愛知	きゃべつ	和歌山	でこぼん、ぼんかん
神奈川	だいこん、白菜、長ねぎ、小松菜、ほうれん草	沖縄	かぼちゃ、さやいんげん、きんかん
西東京市	白菜、長ねぎ、だいこん、小松菜	東京	里芋
千葉・群馬・北海道	牛乳	アメリカ	くるみ

昔の遊び

貝合わせ

貝合わせとは、平安時代頃から貴族の間で行われていた遊びです。はまぐりは、対になった貝としか組み合わせることができません。そのため対になった貝の内側に絵や歌などをかいて同じ物を合わせて遊んでいました。



★調理前食材放射性物質検査について

西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市内中学校等の給食食材放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校は2月12日(金)に実施しました。検査結果は、検査を実施した食材(だいこん、きゃべつ、にんじん、たまねぎ)について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表されていますのでご覧ください。

