

きょうのこんだて

3月1日(水)



- ・ガーリックフランス
- ・ポトフ
- ・サイダーかん
- ・ぎゅうにゅう



今日から3月です。今年度の給食は、残り15回になりました。

今日の6年生を送る会で、1年生～5年生は、6年生へ感謝の気持ち^{きもち}が伝わる^{つた}ステキな出し物^{だもの}を披露^{ひろう}してくれました。

また、6年生は、難しい^{ねんせい}曲^{むすか}を心^{きよく}を1つにして演奏^{えんそう}していて、目を奪^めわれ^{うば}れました。そんなステキな住吉小^{すみよししょう}のみなさんへ、1年間の感謝^{ねんかん}の

気持ち^{きもち}をこめて、今日は、リクエスト給食^{きゅうしょく}がたくさん登場^{とうじょう}します！

みなさんも、1年間^{ねんかん}を振り返^ひり、おいしかった給食^{きゅうしょく}や楽しかったこと^{たの}を思い出し^{おも}しながら、食べ^たてくださいね。

それでは、今日も残^{きょう}さずいただき^{のこ}しましょう！

もりつけかた



～リクエスト
きゅうしょく～

【デザート】
にんき

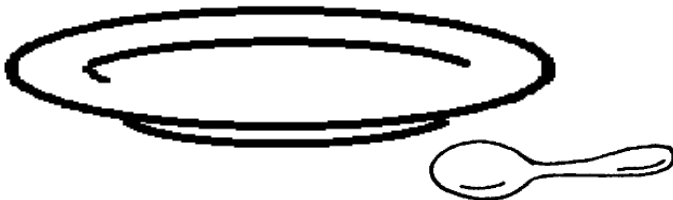
人気No.1!

☆サイダーかん☆



ガーリックフランス

ポトフ



きょうのこんだて

3 月 2 日 (木)



- ・ゆかりごはん
- ・とんじる
- ・やきししゃも
- ・いそあえ
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日も、リクエスト給食が登場しています！

「ゆかりごはん」は、4番目に人気で、特に6年生からのリクエストが多かった主食です。「豚汁」は、2番目に人気の汁物です。今日も

具たくさんで、うま味たっぷりの豚汁に仕上がりました。また、

副菜の1番人気は「和え物」です。和え物は、磯和え・ごま和え・白和え…など、たくさんの種類があるので、いつも残菜が少ない

「磯和え」を選びました。住吉小のみなさんは、野菜もしっかり

残さず食べてくれるので、調理員さんは作りがいがあって、とっても嬉しいそうです！それでは、今日も感謝の気持ちをこめていただきますしょう！

もりつけかた



～リクエスト
きゅうしょく～

【ぶくさい】
にんき
人気No.1!

- ・やきししゃも
- ・☆いそあえ☆

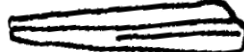


【しゅしょく】
にんき
人気No.4!



☆ゆかりごはん☆

☆とんじる☆



【しるもの】
にんき
人気No.2!

きょうのこんだて

3 月 3 日 (金)



- ・ももちらしずし
- ・すましじる
- ・ひなまつりゼリー
- ・ぎゅうにゅう



今日、3月3日は「雛祭り」です。「上巳の節句」と呼ばれることもあります。上巳の節句は「五節句」という季節の変わり目のことを指します。この節の頃は、邪気が入りやすいとされ、川に入ったり、人形を川に流したいして、身を清めていたそうです。

その風習が形を変えて、「雛人形」を飾るようになりました。

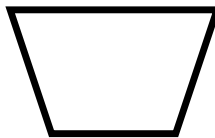
今日の給食では、その雛人形と一緒に飾られることが多い「菱餅」をイメージしたゼリーを作りました。緑は「健康」、白は「清らかさ」、桃は「魔除け」の意味があります。みなさんの成長と健康を願って、調理員さんが心をこめて作っています。味わって食べましょう！

もいつけかた



ひしもちです。
見たことは
ありますか？

ひなまつりゼリー



ももちらしずし



すましじる



きょうのこんだて

3 月 6 日 (月)



- ・にしよくあげパン
- ・たけのこのたまごスープ
- ・かいそうサラダ
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日も、リクエスト給食が登場しています！

きなこ揚げパンとココア揚げパンが、同票(45人)で、主食の1番人気だったので、今日は特別に、どちらも楽しめる「二色揚げパン」にしてみました！また、「海藻サラダ(わかめサラダ)」は、6年生からリクエストが多かった副菜です。

そして今日は、「啓蟄」と呼ばれる日です。冬ごもりをしていた虫たちも、土の中から出てきて、春へ近づいている、という意味です。

なので、今日のスープには春が旬のたけのこを使って春の訪れを表現しました。今日も残さず、味わって食べましょう！

もりつけかた



～リクエスト
きゅうしょく～

【しゅしょく】
にんき

人気No.1!

☆かいそうサラダ☆



たけのこの
たまごスープ

☆にしよくあげパン☆

(きなこ・ココア1つずつ)



きょうのこんだて

3月7日(火)



- ・あかまいいりくりごはん
- ・じょうもんなべ
- ・ますのしそみそやき
- ・とうきょうぎゅうにゅう



みなさんは、西東京市の東伏見に「下野谷遺跡」という、国の史跡（歴史的にとっても貴重なもの）があることを知っていますか？

下野谷遺跡は、千年以上にわたって、人々が生活していた集落で、出土した土器などから、縄文時代にできたのではないかとされています。当時の人々は、クワイヤングリなどの木の実を集めたい、シカやイノシシ、川魚などをとって食べていたようです。また、大豆や小豆を育てていた可能性があるそうです。今日は、そんな当時の食生活をイメージした献立にしました。

西東京市に住むみなさんは、歴史を受け継ぐ「担い手」です。給食をしっかりと食べたら、下野谷遺跡について調べてみてくださいね。

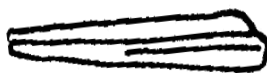
もりつけかた



ますのしそみそやき



あかまいいり
くりごはん



とうきょう
ぎゅうにゅう



じょうもんなべ



きょうのこんだて

3 月 8 日 (水)



- ・キムチラーメン
- ・ジャンボぎょうざ
- ・はっさく
- ・ぎゅうにゅう



今日は、住吉小の給食の中で、リクエストした人数が1番多かった「キムチラーメン」が登場です！キムチラーメンをリクエストした人は、全部で118人でした。住吉小の児童数は約400人なので、四分の一の人数(1クラス当たり9人)が、リクエストしたことになります。また、「ジャンボ餃子」も、65人からリクエストがあった主菜の人気ナンバー1の給食です！ラーメンは、鶏や豚のガラ(骨)から出汁をとっていたり、ジャンボ餃子は1つ1つ手作業で作っていたり、どちらも調理員さんが心をこめて作っている給食なので、リクエストが多くて嬉しいです。今日も残さずいただきますしょう！

もりつけかた



～リクエスト
ぎゅうにゅう～

【しゅしょく+しゅさい】
にんき
人気No.1!

はっさく

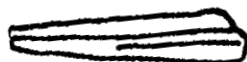


【しゅさい】
にんき
人気No.1!

☆キムチラーメン☆



☆ジャンボぎょうざ☆

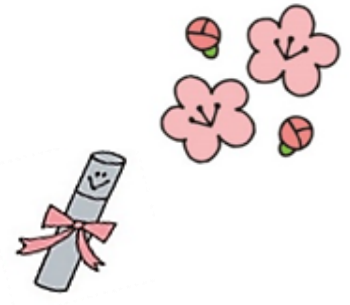


きょうのこんだて

3月9日(木)



- ・ごもくうまにどん
- ・ひじきあえ
- ・フルーツヨーグルト
- ・ぎゅうにゅう



3月の給食は、残り9回。毎日楽しんでもらっているでしょうか？

今日も、リクエスト給食が登場しています！

副菜の1番人気は「和え物」です。まず、副菜とは、サラダや和え物、お浸しなど、野菜の料理のことです。この前もお話をしましたが、サラダに「ポテトサラダ」や「マカロニサラダ」があるように、「和え物」にも、たくさんの種類があります。今日は、「ひじき和え」なので、献立名を見ただけで、ひじきを使った和え物だということがわかります。給食には、色々な名前の料理が登場するので、献立名にも注目をして食べてもらえると嬉しいです。

もいつけかた



フルーツヨーグルト



ごもくうまにどん



☆ひじきあえ☆



～リクエスト
きゅうしょく～

【ふくさい】
にんき
人気No.1!

きょうのこんだて

3 月 10 日 (金)



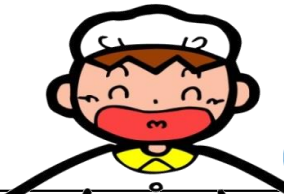
- ・わかめごはん
- ・せんべいじる
- ・ささかまぼこのごまあげ
- ・りんごジュース



12年前、3月11日に、「東日本大震災」という、とても大きな地震がありました。地震の影響で、大きな津波が町をのみこみ、東北地方では、多くの方が亡くなりました。この地震で、東京都でも停電が起きたり、交通網が乱れたり、授業にも影響が出たことを宮崎先生も覚えています。この経験から、いつ起こるかわからない災害に日頃から備えておくことが大切だと学びました。

今日は、東北地方の名産物の、「りんご・わかめ・笹かまぼこ」と、青森県の郷土料理の「せんべい汁」で、東北地方をイメージした献立にしました。月曜日には避難訓練もあるので、給食を食べながら、避難をする時の注意点など、思い出してみてくださいね。

もりつけかた

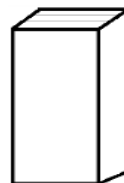
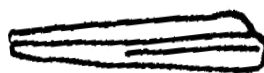


ジュースのパックは、ストローをはずして、できるだけちいさくたたんで、きゅうしょくつにもどしてください。

ささかまぼこの
ごまあげ (2こずつ)



わかめごはん



りんご
ジュース

せんべいじる



きょうのこんだて

3 月 13 日 (月)



- ・フィッシュバーガー
- ・エービーシー
- ・フルーツポンチ
- ・ぎゅうにゅう



今週も、たくさんのリクエスト給食が登場します！

まず、汁物の1番人気「ABCスープ」の登場です。

みなさんは、ABCスープのどんなところが好きですか？

アルファベット型のマカロニがたくさん入っていて楽しいから？

それとも、やっぱり味がおいしいからでしょうか？

また、3月13日は、1が3に挟まれていることからサンドイッチの日

なので、6年生からリクエストが多かった「フィッシュバーガー」の献立

にしました。デザートの人気3番人気の「フルーツポンチ」もつけたので

楽しんで、残さず食べてくれると嬉しいです！

～リクエスト
きょうしょく～

【デザート】
にんき
人気No.3!

もりつけかた



【しるもの】
にんき
人気No.1!

☆フルーツ
ポンチ☆



☆エービーシー
スープ☆

フィッシュバーガー



きょうのこんだて

3月14日(火)



- ・さんしょくピラフ
- ・フイヤベース
- ・ブルーベリータルト
- ・ぎゅうにゅう



今日のリクエスト給食は、デザートで2番目に人気の「ブルーベリータルト」です！1番人気のサイダー寒と1票差、43人が、リクエストしてくれました。このブルーベリータルトは、6年1組の菅原さんが考えためぐみちゃんメニューとして、11月の給食で登場しました。他にもたくさんの方が、めぐみちゃんメニューに応募してくれて、とっても嬉しかったです！来年度も、メニューの募集があるので、ぜひ応募してくださいね。

今日も、小・中学校合わせて800人分の給食を、調理員さんが心をこめて作ってくれました。残さずいただきますしょう！

もりつけかた



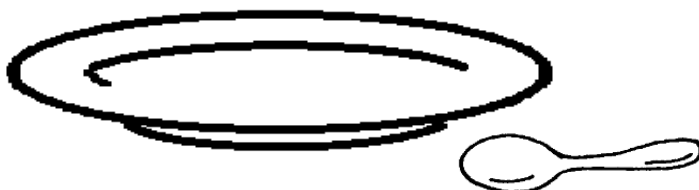
～リクエスト
きゅうしょく～

【デザート】
にんき
人気No.2!

☆ブルーベリータルト☆



さんしょくピラフ



フイヤベース



きょうのこんだて

3月15日(水)



- ・カレーライス
- ・パリパリサラダ
- ・おかしなめだまやき
- ・ぎゅうにゅう



今日は、田無第二中学校の3年生の給食が最後の日です。
なので、小・中学校の給食の定番メニューで、住吉小でもリクエストが多かった「カレーライス」の献立にしました。実は、カレーは学校によって全然味が違います。それぞれの学校の栄養士の先生や調理員さんが工夫をして作っているからです。中学校3年生や6年生には、この母校(住吉小)の味を、よく味わって食べてほしいと思います。また、6年生からリクエストが多かった「お菓子なめだまやき」をデザートとして組み合わせました。
今日も残さず食べて、元気に過ごしましょう!

~リクエスト
きゅうしよく~

【デザート】
にんき
人気No.4!

【しゅしよく+しゅさい】
にんき
人気No.2!

もりつけかた



☆おかしな
めだまやき☆



にんき
【ぶくさい】 **人気No.3!**

☆カレーライス☆

☆パリパリサラダ☆

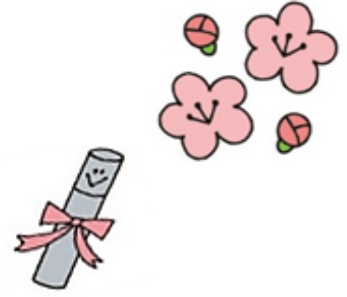


きょうのこんだて

3月16日(木)



- ・ごはん
- ・ぐだくさんみそしる
- ・とりにくのからあげ
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう



ジャンボ餃子に次いで、主菜の2番人気は、「鶏肉のから揚げ」でした。調理員さんが、1つ1つ衣をつけて、温度を測いながら丁寧に揚げています。とってもおいしいので、ごはんがすすみますね。実は、主食の3番人気は「白ごはん」です。お米屋さんを選んでくれた、新潟県産のおいしいお米を使っているの、人気があるのかもしれないね。また、日本を代表する料理の1つ「味噌汁」が、汁物の3番人気でした。給食では、料理や食材によって、味噌の種類を使い分けています。今日は、白味噌を使った味噌汁です。今日もよく噛んで、味わって食べましょう！

～リクエスト
きゅうしょく～

にんき
【しゅさい】 **人気No.2!**
にんき
【ふくさい】 **人気No.1!**

にんき
【しゅしょく】 **人気No.3!**

もりつけかた

☆とりにくのからあげ☆

☆ごまあえ☆

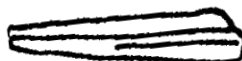


にんき
【しるもの】 **人気No.3!**

☆ごはん☆



☆ぐだくさんみそしる☆



きょうのこんだて

3 月 17 日 (金)



- ・クリームリゾット
- ・やさいスープ
- ・ツナサラダ
- ・ぎゅうにゅう



こんげつ
今日は、みなさんになじみがあり、リクエストが多い給食が
たくさん登場していますが、今日は、給食で初めて登場する
「クリームリゾット」の献立です。栄養バランスが整っていれば、
毎年、毎月、同じ献立でもいいはずですが、でも、給食では色々な
料理が登場します。なぜでしょうか？給食は、ただお昼ご飯を
食べる時間ではなく、食べ物・料理・食事のマナーなど、様々な
ことを学ぶ時間です。なので、みなさんに様々な経験をしてもら
えるように、色々な献立を出しているのです。今日の給食も、
味わって食べて、色々なことを感じてくれると嬉しいです。

もいつけかた



ツナサラダ



クリームリゾット



やさいスープ



きょうのこんだて

3 月 20 日 (月)



- ・ひじきごはん
- ・けんちんじる
- ・とりにくのむぎみそやき
- ・おひたし
- ・ぎゅうにゅう



今年度の給食も終わりに近づいています。残り2回とないました。
今日は、主菜の3番人気「鶏肉の麦味噌焼き」と、副菜の2番人気
「おひたし」の献立です。この前、「なんで今月はリクエスト給食
ばかりなんですか？」と質問をもらいました。答えは、「1年間、
みなさんが毎日、残さず食べてくれて、苦手なものにもチャレンジ
してくれたから」です！毎日、残り物が多かったら、リクエスト給食
は実施していなかったと思います。普段から、みなさんが給食を
「おいしかった！」と、食べてくれるから、宮崎先生も調理員さんも
「みんなのために頑張ろう！」と思えるのです↓

～リクエスト
きゅうしょく～

- 【しゅさい】 **人気No.3!**
- 【ふくさい】 **人気No.2!**



もりつけかた

☆とりにくのむぎみそやき☆

☆おひたし☆

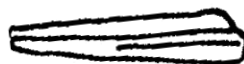


ぎゅうにゅう
きゅうにゅう

ひじきごはん



けんちんじる



きょうのこんだて

3 月 22 日 (水)



- ・せきはん
- ・かぶのみそしる
- ・ぶりのてりやき
- ・こんぶのそくせきづけ
- ・さくらいろゼリー
- ・ジョア



～感謝状～

住吉小のみなさんは、令和4年度の給食を大変よく食べ、健康な体づくりに励み、毎日元気に学校に通いました。

元気な姿を見せてくれること、

「おいしい！」と声をかけてくれること、

みなさんのおかげで給食室も頑張ることができました。

よって、ここに感謝の気持ちを表します。

1年間、ありがとうございました！

給食室 一同より

もりつけかた

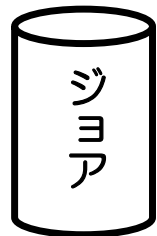


ぶり：出世魚(しゅっせうお)とよばれる、えんぎのいいさかなです。
こんぶ(こぶ)：「よるこぶ」とかけて、おいおいごとでたべられています。

さくらいろ
ゼリー



- ・ぶりのてりやき
- ・こんぶのそくせきづけ



せきはん



かぶのみそしる

