

# 給食だより 3月

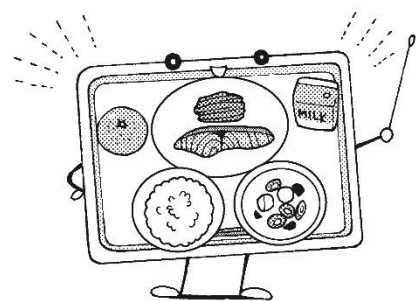
令和5年2月28日  
足立区立北三谷小学校  
校長 村松 治  
栄養士 丸 朋子

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、心も体も健康に過ごすことができましたか？体の健康を考えることは心の健康にもつながっています。今月は、まず、1年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。そして、来年度へ向けて、新しい生活の準備ができるといいですね。



## マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく並べられた</p> 	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p> 	<p>はしを正しく持って食べた</p> 
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p> 	<p>口を閉じて食べた</p> 	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p> 



給食はおなかを満たす食事というだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことを振り返ってみましょう。



## ひなまつり

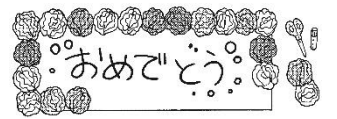
3月3日は「桃の節句」です。ひなまつりとも呼ばれ、女の子の健康と幸せを願う日とされています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流す)が結びついた行事です。

ひなまつりの行事食には、「ちらしずし」や「はまぐりのおすいもの」などがあります。



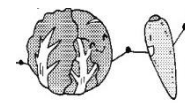
## 6年生に給食リクエストアンケートを取りました！

もうすぐ卒業を迎える6年生。小学校生活最後の月は、思い出に残る給食にしてもらいたいと思い、給食アンケートを取り、リクエストの多いメニューを献立に取り入れています。



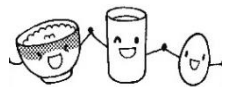
### 主食

- ・みそラーメン
- ・キムチチャーハン
- ・わかめごはん



### 主菜

- ・鶏のから揚げ
- ・肉じゃが



### 副菜

- ・カリカリポテトサラダ
- ・豚汁
- ・ワンタンスープ

### デザート

- ・フルーツヨーグルト
- ・ジョア
- ・いちご

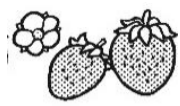
その他、ココア揚げパン、ごまつナサラダなども入っています★

## 保護者のみなさまへ

1年間、給食だよりをお読みいただきありがとうございました。また、学校給食の運営にご理解とご協力をいただきましたこと、心より感謝申し上げます。

子どもたちは日々成長していますが、子どもの頃の生活習慣は大人になってからの生活習慣にも大きく影響するといわれています。ぜひご家庭でもこの1年間を振り返っていただき、新年度スムーズなスタートが切れるよう、体調を整えるなど、お子様と一緒に準備をしていただければと思います。

足立区では、環境に配慮した取り組みの一つとして飲用牛乳のストローレス化が4月より始まります。ご理解の程よろしくお願いたします。



# 3月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤 血や肉 になる	黄 熱や力の もとになる	緑 体の調子を ととのえる	一口メモ
1	水	牛乳	ブラックカレーライス、ごまツナサラダ	牛乳、ひじき、豚肉、レンズマメ、チーズ、ツナ	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、油、ごま油、砂糖、ごま	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな	ブラックの正体は「ひじき」!! ひじきは、食物繊維やカルシウムなどの栄養が豊富です。
2	木	牛乳	ごはん、ちくわのチーズ焼き、三色あえ、呉汁	牛乳、焼き竹輪、あおのり、チーズ、大豆、油揚げ、みそ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	にんじん、もやし、キャベツ、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	今日はちくわが主菜です。主に、すけとうだらという白身魚を使って作られています。
3	金	牛乳	菜の花ごはん、こぎつねあえ、甘酒入り春野菜のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、たまご、油あげ、みそ	米、油、砂糖、しらたき、ごま油、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	3月3日はひなまつりです。ちらし寿司、ひしもち、ひなあられ、甘酒などで祝います。
6	月	牛乳	【6年生リクエスト】 ココアあげパン、チキンピーンズ、ツナと海藻のサラダ	牛乳、大豆、鶏肉、ツナ、カットわかめ	ミルクパン、油、砂糖、じゃがいも、ごま	にんじん、玉ねぎ、トマト缶、さやいんげん、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	今月は6年生のリクエストメニューがたくさん登場します!! お楽しみに!!
7	火	牛乳	ごはん、鯖のカレー煮、土佐あえ、みぞれ汁	牛乳、さば、粉かつお、鶏肉、油あげ	米、三温糖、でんぷん、さといも	こんにゃく、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、だいこん	かつお節は高知県(土佐)の名産物であることから土佐あえという名前がつけました。
8	水	牛乳	セサミトースト、かぼちゃのシチューコーンサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、白いんげんピューレ	食パン、砂糖、バター、ごま、練りごま、油、小麦粉、油	かぼちゃ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、しょうが、ホールコーン、キャベツ、こまつな	8のつく日はかむかむデーです。よくかんで食べましょう。
9	木	牛乳	【6年生リクエスト】 ひじきとツナの五目ごはん、肉じゃが、りんご	牛乳、ひじき、ツナ、油あげ、豚肉、生あげ	米、油、砂糖、じゃがいも	こんにゃく、にんじん、えだまめ、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、りんご	和食メニューです。はしの使い方に注意して食べましょう。
10	金	牛乳	【6年生リクエスト】 キムチチャーハン、カリカリポテトサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、たまご、ヨーグルト	米、米粒麦、ごま油、油、砂糖、じゃがいも、はちみつ	はくさい、キムチ、ピーマン、しょうが、長ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、玉ねぎ、りんご缶、みかん缶、パイン缶	つくえの上をきれいにし、ランチョンマットをしきましょう。
13	月	牛乳	ごはん、にぎすのから揚げ、小松菜のごまあえ、じゃが芋の豚汁	牛乳、にぎす、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、でんぷん、油、ごま、砂糖、じゃがいも	こんにゃく、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	骨まで食べられるにぎすのから揚げ! 不足しがちなカルシウムを補います。
14	火	牛乳	カレーうどん、干草焼き、じゃこ入りサラダ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ	うどん、油、でんぷん、砂糖、ごま、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり	干草焼きとは、卵の中に細かく切った具を入れ、焼き上げた料理のことです。
15	水	牛乳	ツナコーントースト、ミネストローネ、オニオンドレッシングサラダ	牛乳、ツナ、チーズ、豚肉、ひよこまめ	無塩食パン、マヨネーズ、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ	ピーマン、玉ねぎ、ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、にんにく、トマト缶、しょうが	食事で栄養をとった後は体を動かしましょう。
16	木	牛乳	【6年生リクエスト】 ピビンバ、ワンタンスープ、いちご	牛乳、豚肉、たまご、みそ、鶏肉	米、砂糖、油、ごま油、ごま、ワンタン	にんにく、しょうが、もやし、こまつな、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、いちご	この時期のいちごは甘味がとても強くなります。
17	金	牛乳	【6年生リクエスト】 わかめごはん、鯖の香味だれ、粉ふき芋、油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳、炊きこみわかめ、さわか、あおのり、油あげ、豆腐、みそ	米、砂糖、でんぷん、じゃがいも	長ねぎ、しょうが、にんにく、えのきたけ、こまつな	牛乳にはカルシウムやビタミンがたくさん含まれています。
20	月	牛乳	【6年生リクエスト】 みそラーメン、中華サラダ、いちごケーキ	牛乳、豚肉、みそ、たまご	蒸し中華めん、油、ごま油、ごま、砂糖、ごま、バター、小麦粉	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、玉ねぎ、にら、もやし、キャベツ、いちご	感謝の気持ちを込めて食事の挨拶をしましょう。
21	火	しゅんぶん ひ 春分の日					
22	水	牛乳	【6年生リクエスト】 【6年生リクエスト】 ジョア 赤飯、鶏のからあげ、磯あえ、すまし汁	ジョア、あずき、鶏肉、のり、豆腐、わかめ	米、もち米、ごま、小麦粉、でんぷん、油	しょうが、こまつな、にんじん、はくさい、もやし、長ねぎ、えのきたけ	今年度最後の給食です。1年を振り返りながら食事しましょう。

## 今月の給食目標

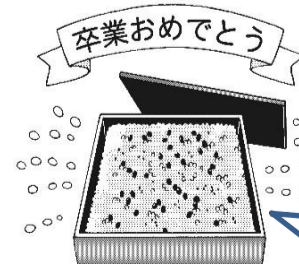
「一年間を振り返りながら、気持ちよく食事をしましょう。」

- \* 給食当番の仕事や、食事のマナーなどが守れたかふりかえろう。
- \* 友だちと気持ちよく食事できたかふりかえろう。



今月の平均エネルギー 598kcal

今月の平均タンパク質 24.6g



3月は6年生のリクエストメニューがたくさん入っています!  
文字がななめになっているメニューがリクエストの多かったものです☆

\*一部献立を変更することがありますのでご了承願います。