

給食だより 3月

令和6年2月29日
 足立区立北三谷小学校
 校長 村松 治
 栄養士 丸 朋子

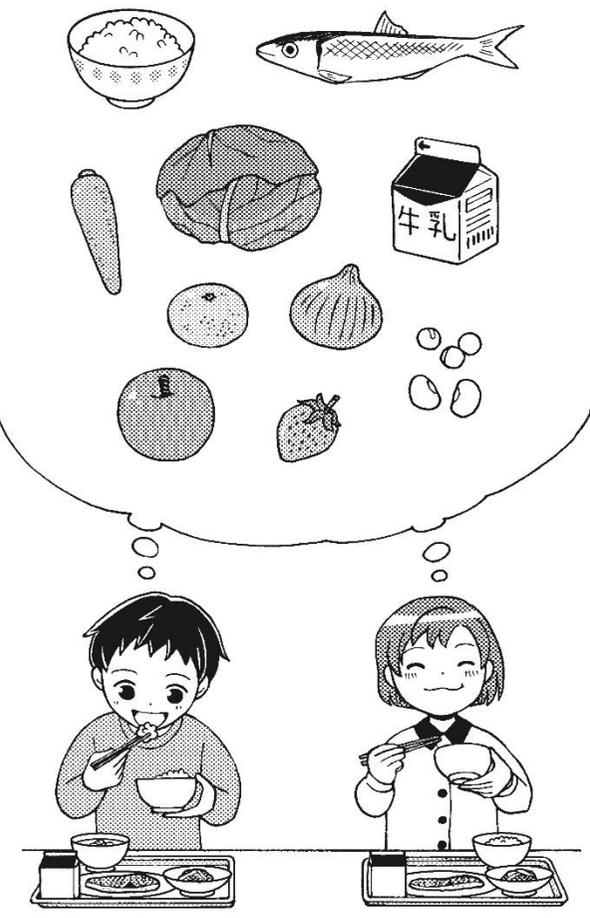
今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。食器、食具の使い方、食事の量、好き嫌いをなく、食べることに協力すること、きつと他にもたくさんあるでしょう。進級、進学してからも心も体も健康に過ごすことができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。そして、来年度へ向けて、新しい生活の準備ができるといいですね。

進級・進学に向けて 健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
 (平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保など、図ることを目的としてつくられています。食生活を振り返る時の参考にしてください。

3月1日(金) ひなまつりメニュー

3月3日は「桃の節句」、ひなまつりともよばれ、女の子の健康と幸せを願う日とされています。季節の変わり目(節句)は邪気が入りやすいとされ、桃の木はその邪気を払う力があるとか…三色ひしもち、ひなあられ、甘酒、ちらしずし、はまぐりのお吸い物などを食べて健康を祈ります。



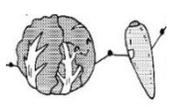
今月の給食メニュー コンクールエントリー作品

3月8日(金)

ブロッコリーとチーズの春巻き
 (6年2組菊池珠希さん)

3月14日(木)

鶏肉とブロッコリーのおろしポン酢炒め
 (6年1組渡辺結愛さん)



3月13日(水)

野菜の日

小松菜のポタージュ

「小松菜」今は1年中スーパーで見かける野菜となりましたが、12月~3月が旬の野菜です。寒さに強く、雪や霜が下りるほど栄養を蓄えて美味しくなるといわれています。アブラナ科の植物で、成長すると菜の花と同じような黄色い花が咲きます。



6年生リクエスト給食を実施

しています!!

3月は6年生からリクエストの多かった給食をたくさん取り入れています。

ごはん部門……

- 1位:キムチチャーハン
- 2位:わかめごはん/カレーミートライス
- 3位:ビビンバ



パン部門……1位:ココアあげパン 2位:きな粉あげパン 3位:ピザトースト

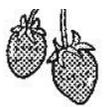
めん部門……1位:みそラーメン 2位:ミートスパゲティ 3位:しょうゆラーメン

おかず部門……1位:鶏のからあげ 2位:いかの甘辛あげ 3位:鶏の照り焼き

やさい部門……1位:カリカリポテトサラダ 2位:ごまツナサラダ 3位:じゃこ入りサラダ

スープ部門……1位:ABCスープ 2位:豚汁 3位:ワンタンスープ

デザート部門……1位:ココアケーキ 2位:フルーツヨーグルト 3位:いちご



1年間、給食だよりをお読みいただき、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。また来年度もよろしくお願ひいたします。



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 | 金 | 牛乳 | 【ひなまつりメニュー】 いろど さんしょくせん 彩り三色丼、すまし汁、桃のケーキ | 牛乳、たまご、ツナ、油あげ、豆腐、わかめ、豆乳 | 米、ごま、砂糖、油、ごま油、はちみつ、小麦粉 | にんじん、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、もも缶 | 3月3日はひなまつりです。ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、三色ひしもち、ひなあられ、等、縁起の良いものを食べて祝います。 |
| 4 | 月 | 牛乳 | ごはん、★いかの甘辛揚げ、おかかあえ じゃが芋のみそ汁 | 牛乳、いか、けずり節、わかめ、油あげ、みそ | 米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも | しょうが、こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ | 6年生リクエスト給食主菜部門、1位の鶏のから揚げに次いで、2位はいかの甘辛揚げでした！醤油と砂糖の甘辛だれが食欲をそそります。 |
| 5 | 火 | 牛乳 | ごはん、ジャージャン豆腐、わかめサラダ キムムッチ | 牛乳、のり、豚肉、みそ、生あげ、うずら卵、わかめ | 米、米粒麦、ごま油、ごま、砂糖、油、でんぷん | にんにく、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、ホールコーン | キムムッチは韓国風海苔のふりかけです。ごはんと一緒に食べてみましょう！ジャージャン豆腐のみそ味もごはんとの相性抜群です。 |
| 6 | 水 | 牛乳 | ★ココア揚げパン、肉団子スープ、ごまツナサラダ | 牛乳、豚肉、豆腐、ツナ | コッペパン、油、砂糖、ごま、でんぷん、はるさめ、ごま油 | 長ねぎ、しょうが、にんじん、はくさい、こまつな、キャベツ | 6年生リクエスト給食パン部門、きな粉揚げパンをおさえ、ココア揚げパンが1位でした。ココアもチョコレートも北三谷では不動の人気です。 |
| 7 | 木 | 牛乳 | ごはん、鯖のねぎみそ焼き、野菜のねりごまあえ のっぺい汁 | 牛乳、さわら、みそ、鶏肉、豆腐 | 米、三温糖、ごま、練りごま、砂糖、さといも、でんぷん | しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、こんにゃく | 魚辺に春と書くさわらは、春の季語としても使われています。成長に合わせて呼び名が変わる出世魚です。 |
| 8 | 金 | 牛乳 | ☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ ★みそラーメン、ブロッコリーとチーズの春巻き、 つぶつぶみかんゼリー | 牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、チーズ、かんてん | 蒸し中華めん、油、ごま油、ごま、じゃがいも、マヨネーズ、はるまきの皮、小麦粉、砂糖 | 長ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、玉ねぎ、ら、ブロッコリー、オレンジジュース、みかん缶 | 今日は6年2組菊池珠希さんの給食メニューコンクールエントリー作品！チーズを加えて洋風の春巻きにしているところがポイントです。 |
| 11 | 月 | 牛乳 | ★キムチチャーハン、★カリカリポテトサラダ せとか | 牛乳、豚肉、たまご | 米、米粒麦、油、砂糖、じゃがいも | 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、こまつな、もやし、玉ねぎ、せとか | 少し大きめのみかんのようなせとか、とろりとした食感、濃厚でジューシーな味わい、香りもみずみずしく「みかんの大トロ」とよばれているとか！ |
| 12 | 火 | 牛乳 | ごはん、鯖の香味焼き、ごまあえ、呉汁 | 牛乳、さば、大豆、油あげ、みそ、けずり節 | 米、砂糖、ごま | しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、長ねぎ | 香味野菜とは、料理に香りをつけて、美味しさを引き出すために使う野菜のことをいいます。今日は、ねぎ、にんにく、生姜の3つを魚に使っています。 |
| 13 | 水 | 牛乳 | 【野菜の日】 カレーチーズパン、★じゃこ入りサラダ こまつな小松菜のポタージュスープ | 牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ちりめん、白いんげんピューレ、生クリーム、豆乳 | 無塩パン、でんぷん、ごま油、砂糖、じゃがいも、バター | 玉ねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、えだまめ | こまつなのポタージュはポテトポタージュスープに小松菜をすりつぶして加えています。こまつなのグリーンが鮮やかで目を引きまます。 |
| 14 | 木 | 牛乳 | ☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ ごはん、★鶏肉とブロッコリーのおろしポン酢炒め☆ ★ワンタンスープ、りんご | 牛乳、鶏肉 | 米、でんぷん、砂糖、ワントン、ごま | しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、れんこん、玉ねぎ、ふなしめじ、ブロッコリー、長ねぎ、もやし、えのきたけ、りんご | 今日は6年1組渡辺結愛さんの給食メニューコンクールエントリー作品！おろしポン酢でさっぱりとした味に仕上がっています。 |
| 15 | 金 | 牛乳 | えびグラパン、ポテトといかのバジルサラダ ★ABCスープ | 牛乳、えび、鶏肉、チーズ、いか、ベーコン | 無塩パン、油、小麦粉、バター、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、マカロニ | 玉ねぎ、たまご、たけ、パセリ、ブロッコリー、えだまめ、キャベツ、バジル、にんにく、にんじん、セロリー | 圧倒的な人気を誇るABCスープ。6年生のリクエスト給食スープ部門でもやはり人気No.1!!おいしく味わいましょう。 |
| 18 | 月 | 牛乳 | 黒さとうパン、洋風卵焼き、青のりポテト ミネストローネスープ | 牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、ベーコン、ひよこまめ、あおのり | 黒さとうパン、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ | にんじん、パセリ、セロリー、にんにく、トマト缶 | 今年度最後のパンは黒さとうパンです。パンに黒砂糖が練り込んである、ほんのり甘みを感じられるパンで、子どもたちからも人気があります。 |
| 19 | 火 | 牛乳 | ★カレーうどん、ししゃもの磯辺揚げ ひじきとツナのサラダ | 牛乳、豚肉、豚レバー、油あげ、ししゃもあおのり、ひじき、ツナ | うどん、油、でんぷん、米粉、小麦粉、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、ホールコーン | ししゃもなど丸ごと食べられる魚は多くの方が少し苦味があります。成長期に必要なカルシウムが多く、噛みごたえがあり、あごの筋肉の発達にもつながります。 |
| 21 | 木 | 牛乳 | 【卒業祝いメニュー】 せきはん、★鶏のから揚げ、磯あえ、 紅白なるとのすまし汁、★いちご | 牛乳、あずき、鶏肉、のり、豆腐、なると | 米、もち米、ごま、小麦粉、でんぷん、油 | しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、長ねぎ、玉ねぎ、いちご | 今年度の給食も今日が最後となりました。この1年間の給食はどうでしたか？これまでを振り返りながら、クラスのみんなど楽しく食事ができるといいですね！ |

今月の給食目標

「一年間を振り返り、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



給食で学んだことを
ふり返ってみよう



今月の平均エネルギー 604kcal

今月の平均タンパク質 26.1g

★印は6年生のリクエストメニューです



*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。