

# 3月給食だより



令和6年度  
足立区立入谷南中学校  
栄養士 碓谷 希  
令和7年3月5日 発行

## 1年間ありがとうございました！

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。今回は、卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。楽しみにしてください。



## 1年間の給食を振り返って

今年度の給食では、みなさんに美味しく食べてもらえるように、さまざまな工夫をして献立を考えました。

まずは、日本各地の食文化や世界各国の食文化を知る機会として「世界の料理」や「郷土料理」を提供しました。

また、みなさんの成長に大切な鉄分やカルシウムをしっかりとることができるように、レバーや小魚の食べやすい味付けを研究し、苦手な食材でも美味しく食べられるように、調理方法を工夫しましたが、少しは食べられるようになったでしょうか？

さらに、季節ごとのフェアも開催しました。夏には、暑い時期でも食欲が湧く「カレーフェア」を実施し、色々な種類のカレーを楽しんでもらいました。冬には、心も体もほっと温まるように「あったかフェア」を開催し、体が温まりそうな料理も取り入れました。

1年間の給食を通じて、食の楽しさを少しでも感じてもらえたら嬉しいです。これからもバランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしましょう！



## 3年生

### 卒業おめでとう給食&リクエスト給食を実施します！！

3年生にとって給食を食べる機会もあとわずかとなりました。入谷南中学校では、3年生を対象とした卒業のお祝いとして、「卒業おめでとう給食」を行っています。今年度の実施日は3月17日(月)です。また、初めての取り組みで3年生を対象に給食アンケートを取りました。主食・おかず・デザート1位と2位のメニューをリクエスト給食として3月の給食に入れます。少しでも楽しい思い出に残る給食にしたいと思います。

主食部門：1位 味噌ラーメン 2位：ねぎ塩豚丼

おかず部門：1位 ジャンボ餃子 2位：タレカツ

デザート部門：1位 シュワシュワフルーツポンチ 2位：チーズケーキ

# 卒業生の皆さんへ

友達や先生方との別れは寂しいけれど、新しい道への第一歩です。これから先も食べることは続きます。自分のからだのために、ぜひ『食』を大切に、充実した毎日をご過ごしてくださいね。



## ◆ 高校生のお昼ごはん 栄養バランスのポイント ◆

### ◆ お弁当は、主食3・主菜1・副菜2の割合で！

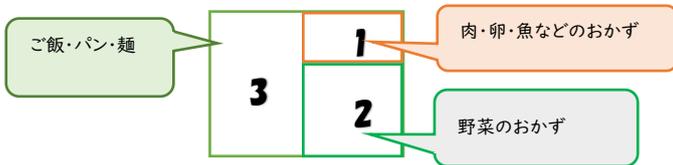
● 主食：ごはんやパンなど ● 副菜：野菜のおかず

● 主菜：肉・魚・たまごのおかず

お弁当に入れるときは、この割合を意識しているだけで、栄養バランスがとりやすくなります。自分でもぜひお弁当作りにチャレンジしてみてくださいね。

### ◆ おにぎり「だけ」、菓子パン「だけ」はNG！

ついついやってしまいがちな選び方。ご飯やパンだけでは、炭水化物によるエネルギーはとれますが、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足してしまいます。おにぎりには、ゆで卵+ごま和え、パンにはサラダ+牛乳など、おかずや飲み物を組み合わせましょう。



## 人気の給食レシピ

～ 給食メニューをおうちでも作ってみませんか ～

### ねぎ塩豚丼 (4人分)

・ご飯	...	ちawan山盛り4杯分	
・豚小間	...	240g	
・長ネギ	...	48g	} 豚肉の下味
・しお	...	1.6g	
・ごま油	...	2.6g	
・油	...	4g	
・にんにく	...	8g	

・もやし	...	320g
・こまつな	...	80g
・玉ねぎ	...	200g
・ごま油	...	5.2g

#### ◎調味料

・しお	...	3.4g
・日本酒	...	10g
・ブラックペッパー	...	1g
・レモン汁	...	2.8g
・片栗粉	...	4.8g
・水	...	9.6g

#### 【作り方】

- ①長ネギとにんにくはみじん切り、こまつなは2cmくらいに切り、玉ねぎはスライス。もやしはさっと茹でて水切りする
- ②豚肉に調味料をもみこみ、下味をつける
- ③フライパンに油を入れ、にんにくを炒めたら、②のお肉も加えて炒めておく
- ④別のフライパンにごま油を入れ、玉ねぎを炒め、③のお肉ともやしとこまつなを入れて炒める
- ⑤調味料(しお・日本酒・ブラックペッパー・れもん汁)を加えて味付けし、水分が多ければ水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑥お皿にご飯を入れ、上から⑤をかけて完成

今年度もありがとうございました。

来年度の給食は、4月9日(水)から始まる予定です。

