

# 3月の給食だより

令和7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、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、クラスで協力すること、... きっと他にもたくさんあるでしょう。3月は、この1年間で学んだことをふり返ってみてください。そして、来年度へ向けて、新しい生活の準備ができるとい

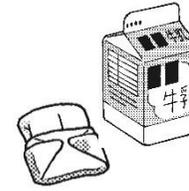
## 1年間の給食をふり返ろう

下の表を見ながら、できたことをチェックしてみよう!!

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事の環境をととのえた	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた	<input type="checkbox"/> 箸の持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけた
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について学ぶことができた	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について知ることができた



環境や資源に配慮し、分別をして片づけた盛られたものを残さず食べられた



みんなで協力して手順よく片づけた



環境にやさしい

食事の後片づけ



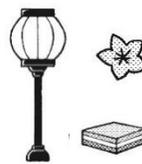
水資源を守るために、食事の後片付けの際は節水や、水を汚さない工夫も大切です。なるべくきれいに食べること、油汚れなどは、不要の布などで拭き取ってから洗う、水はこまめに止めて使う... など、自分にできることから始めてみましょう。

3月3日 (月)



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。



給食メニューコンクール  
エントリー作品

◆3月5日 (水)

6年2組 水谷 ふうこさん

「鶏チーズピカタの枝豆ソース」



◆3月12日 (水)

6年1組 重江 なつせさん

「枝豆とキャベツのトースト」

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。昨今の物価高騰の影響を受け、本校の給食費もひっ迫しております。3月の献立は、摂取量を確保しつつ、メニューを変更することがあります。何とぞご了承いただきますようお願いいたします。また来年度も引き続きよろしくお願いいたします。



# 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
3	月	牛乳	【ひなまつりメニュー】 こぎつねごはん、みそ汁、ひなまつりケーキ	牛乳、鶏肉、油あげ、豆腐、わかめ、みそ、豆乳	米、砂糖、ごま油、いちごジャム、はちみつ、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、だいこん	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	火	牛乳	きな粉揚げパン、春雨の具だくさんスープ 大根おおかササラダ	牛乳、きな粉、鶏肉、豆腐、けずり節	コッペパン、油、砂糖、はるさめ、ごま、サラダ油、ごま油	にんじん、もやし、玉ねぎ、だいこん、こまつな	大人気「きな粉揚げパン」きな粉は炒り大豆をすり潰して粉状にしたものです。家でも、すり鉢とすりこ木で炒り大豆をひいて粉にすると、手作りのきな粉が作れます！
5	水	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ コーンピラフ、鶏チーズピカタの枝豆ソース	牛乳、鶏肉、たまご、粉チーズ	米、小麦粉、豆乳バター、砂糖、油、パン粉	にんじん、コーン、玉ねぎ、えだまめ、トマト缶、にんにく	今日は6年2組水谷ふうこさんの給食メニューコンクールエントリー作品！枝豆をソースに加える発想がステキですね！
6	木	牛乳	ごはん、鯖のみそ煮、もやしのごましょうゆ根菜汁	牛乳、さば、みそ、油あげ、豆腐	米、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく	根菜とは、一般的に地中にある部分を食べる野菜のことをいいます。大根、ごぼう、人参、かぶ、じゃが芋、さつまいも、れんこんなどが根菜と呼ばれています。
7	金	牛乳	和風きのこピラフ、大根のスープ、おからドーナッツ	牛乳、鶏肉、おから、豆乳	米、豆乳バター、ごま、小麦粉、砂糖、はちみつ、油	にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、たまご、玉ねぎ、だいこん、はくさい、こまつな	「おから」は大豆から豆腐を作る時、絞って出てきた豆乳の残りの部分のことをいいます。食物繊維が豊富で安価な栄養食材として、昔も今も親しまれています!!
10	月	牛乳	キムチチャーハン、カリカリポテトサラダ スライスパン	牛乳、鶏肉	米、麦、ごま油、ごま、油、砂糖、じゃがいも	はくさいキムチ、こまつな、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、パイン缶	北三谷小の子どもたちに人気のメニューが並びました。ピリッと辛みの効いたキムチ、カリカリ食感のポテトが食欲をそそります。
11	火	牛乳	ごはん、魚の幽庵焼き、ごまあえ、かきたま汁	牛乳、たら、豆腐、たまご	米、ごま、砂糖、でんぷん	しょうが、ゆず、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	幽庵とは、酒、みりん、しょうゆをそれぞれ同割で合わせた魚の漬けだれのことをいいます。江戸時代に考案されたとか。
12	水	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ キャベツと枝豆のトースト、マカロニスープ フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ	食パン、マヨネーズ、砂糖、でんぷん、じゃがいも、マカロ、油	キャベツ、コーン、えだまめ、玉ねぎ、にんにく、にんじん、セロリー、もやし	今日は6年1組重江なつせの給食メニューコンクールエントリー作品！本来の作品は枝豆とキャベツをホットサンドにするのですが、給食ではトーストにしての提供です！
13	木	牛乳	豆腐のそぼろ丼、じゃが芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、わかめ、油あげ、豆腐、みそ	米、麦、ごま油、砂糖、でんぷん、じゃがいも	長ねぎ、しょうが、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、こまつな	そぼろ丼や麻婆豆腐など、豆腐をたくさん使う料理には「押し豆腐」という豆腐を使います。木綿豆腐よりも固く、水分が抜けているので、料理に使いやすくなっています。
14	金	牛乳	塩タンメン、スパイシーポテト&ピーンズ	牛乳、鶏肉、大豆	中華めん、油、ごま油、じゃがいも、でんぷん	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、にんじん、コーン、干しいたけ、こまつな	スパイシーポテト&ピーンズの美味しさのもと、スパイスパウダーは手作りです。カレー粉、チリパウダー、塩こしょう、ガーリックパウダー等、さまざまなパウダーを組み合わせています。
17	月	牛乳	ごはん、魚の韓国みそ焼き、大根のナムル わかめスープ	牛乳、たら、みそ、鶏肉、わかめ	米、ごま油、砂糖、ごま	長ねぎ、もやし、だいこん、にんじん、玉ねぎ、しょうが	韓国みそ焼きにはコチュジャンという韓国由来の、とうがらしを使った調味料が使われています。韓国から日本に伝わった調味料はたくさんあり、日本人の味覚にもよく合うようです。
18	火	牛乳	カレーうどん、ししゃもの石垣揚げ じゃこ入りサラダ	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも、わかめ、ちりめん	うどん、じゃがいも、油、でんぷん、米粉、小麦粉、ごま、砂糖	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	ししゃもなど丸ごと食べられる魚は多くの方が少し苦手があります。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。
19	水	牛乳	コッペパン、米粉シチュー、豆腐サラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、白いんげん、豆腐、わかめ	コッペパン、じゃがいも、米粉、豆乳バター、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、もやし、こまつな	給食でも米粉を使う機会が増えていきます。減少傾向にある米農家を応援するため、また、国産の安全な食材選び、地産地消、グルテンフリー食材としても注目されています。
21	金	ジョア	カレーミートライス、ひじきとツナのサラダ	ジョア、豚肉、鶏肉、豚レバー、レンズ豆、ひじき、ツナ	米、油、小麦粉、豆乳バター、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、もやし、コーン	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

今月の平均エネルギー 551kcal, たんぱく質23.2g, 脂質18.0g, 塩分2.2g /日

給食で学んだことを  
ふり返ってみよう

今年度、最後の月になりました。

