

給食だより3月



さいたま市立大牧小学校
令和7年2月28日
NO. 11
給食室

ねんかん

1年間をふりかえってみましょう。

ひがのびて、ゆうがたになってもだいぶんあかくなってきました。まだ寒い日もありますが、あちらこちらで春のきざしが感じられ、心がうきうきしてきますね。

3月は、学びのしめくりです。食育・給食の1年間のまとめとしてチェック表を掲載しますので、御家庭でお子様と確認してください。



※ よくできたものに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> <p>朝ごはんは毎日食べましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>食事の前の手あらいは、しっかりできましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>給食当番の仕事をきちんとできましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>食器を正しく並べて食べるのができましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>はしを正しくもって使うことができましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>よい姿勢でマナーを守って食べられましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>よくかんで食べられましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>季節の食べものや行事食を楽しめましたか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>食べ物や食事に関わる人に感謝して食べられましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>好き嫌いしないで、何でも食べられましたか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>おやつは食べる量と時間を決めて食べられましたか？</p>

いくつ○がつきましたか？

- が9コ以上 すばらしい。新しい学年もこの調子で！
- が6～8コ あと1歩。できなかったことは次の学年でがんばりましょう。
- が0～5コ できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやしましょう。

🍵 夢の給食 🍱 夢のみそ汁 🍜

2月17日実施
6年2組金賞献立
『中華料理スペシャル』

- ・マーボー丼
- ・オレンジジュース
- ・中華ぎょうざ
- ・中華サラダ



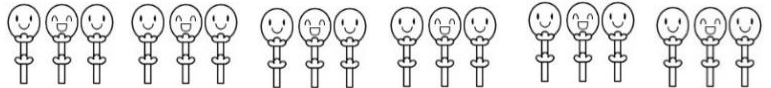
2月21日実施
5年生金賞みそ汁
『白玉もちりねぎみそ汁』

- みそ汁の実
 白玉もち、ねぎ
 だいこん、油あげ
 にんじん



6年1組金賞献立 『The USA』 3月7日実施予定！
 6年3組金賞献立 『ジブリ』給食』 3月14日実施予定！

♪ 季節の行事食 ♪

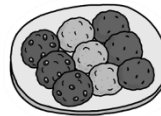


お赤飯



昔から赤い色には魔よけの力
 があるとされ、お祝いごとの
 ときにお赤飯が食べられてしまし
 ました。

ぼたもち おはぎ



お彼岸は春と秋にあります。
 亡くなった方をしのび、祖先を
 敬う行事で、ぼたもちやおはぎ
 をつくってお供えします。

つくって食べよう！

焼き肉チャーハン



〈材料〉 4人分

- ・米・・・・・・・・2カップ(300g)
- ・酒・・・・・・・・小さじ1
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/4
- ・にんじん・・・50g(せん切り)
- ・コンソメの素・少々

- ・豚肉・・・・150g(小間)
- ・にんにく・・・1片(みじん切り)
- ・しょうが・・・1片(みじん切り)
- ・チンゲン菜・・・80g(2cm切り)
- ・長ねぎ・・・・50g(みじん切り)
- ・炒め油・・・・適量
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・小さじ1
- ・食塩・・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・ごま油・・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① 米は洗い、浸漬させます。
- ② 炊飯器に米と酒、塩、にんじん、コンソメ、規定量の水を入れて、炊きます。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒めます。
- ④ 肉を加え炒めます。
- ⑤ 肉に火がとおったら、チンゲン菜を加え、炒めます。長ねぎも加え、炒めます。
- ⑥ 調味料で味付けします。
- ⑦ ごま油を加え、香りづけをします。
- ⑧ 炊きあがったごはんに、具を入れて混ぜます。

子どもたちにとっても人気のあるメニューです。
 給食では、春巻きやぎょうざ、わかめスープや中華
 サラダを組み合わせています。