

給食だより3月



さいたま市立大牧小学校
令和8年2月27日
NO. 11
給食室

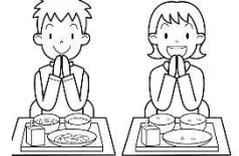
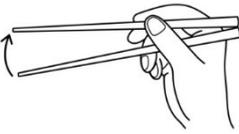
ねんかん 1年間をふいかえってみましょう。

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。まださむいひもあり
ますが、あちらこちらではるのきざしがかんじられ、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、御家庭でお子様と一緒に確認してください。



※ よくできたものに ○ をつけてみましょう。

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

いくつ○がつきましたか？

- が9コ以上 すばらしい。あたらしいがくねんもこのちょうしで！
- 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 出来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。

ゆめ きゅうしょく ゆめ しる
夢の給食 夢のみそ汁

2月26日実施

5年生金賞みそ汁

『せんべいでみそしるのおかしパーティー』

みそ汁の実

せんべい、もち、はくさい、にんじん、もやし、あぶらあげ、のり

6年1組金賞献立 『韓国風料理』

3月16日実施予定!

6年2組金賞献立 『中華料理!!』

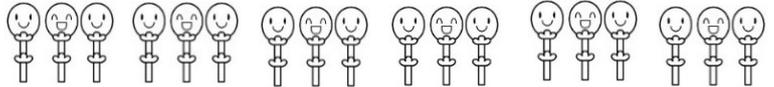
3月11日実施予定!

3つのぎょうざの食べくらべ

6年3組金賞献立 『ジブリ給食』

3月5日実施予定!

きせつ きょうじしょく
 ♪ 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言われ、お祝いごとのときにお赤飯が食べられてきました。

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、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。