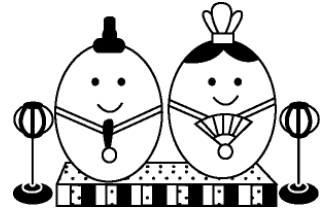


# 給食だより 3月号

令和6年2月28日  
西東京市立中原小学校  
校長 佐々木 敏幸  
栄養士 湯浅 紀子

少しずつ暖かな日差しを感じることも増え、もうすぐそこまで春がきているのを感じます。3月の給食にも登場する「菜の花」や「ふきのとう」といった食べ物は、冬から春へ季節が変わり、体調を崩しやすい時期に、体の調子を整えてくれる働きがあります。苦みもありますが、子どもでも食べやすいよう、調理法を工夫しています。旬の食べ物から力をもらい、4月からも元気に新しいスタートができるよう、準備をしましょう。



こんげつ きゅうしょく もくひょう  
今月の給食の目標

一年間の反省をしよう 楽しい会食 工夫して

いくつできたかチェックしましょう！



- 毎日、清潔なハンカチ、ランチョンマットを持ってきた。
- 給食の準備は協力してできた。
- 食事の前にはきちんと石けんで手を洗った。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- よく噛んで、よい姿勢で食べた。
- 感染症対策のルールを守って食事ができた。



できなかったところは、3月中にできるようになりましょう。

～3月の献立より～

## 1日 桃の節句献立

春らしい菜の花入りのちらしずしや、ひしもちに見立てた手作りゼリーの献立です。

## 5日 6年4組の児童が考えた組み合わせの献立

栄養バランスを考えて、野菜がたっぷりとれます。彩りよく組み合わせています。

## 8日 縄文給食

3月10日は、平成27年、東伏見にある下野谷遺跡が国史跡に指定された記念日「したのやの日」です。これにちなんで縄文人の好物とされる食品を取り入れた「縄文風給食」を提供します。

## 11日 つくし6年の児童が考えた組み合わせの献立

児童の工夫が生かされています。かしわ春雨サラダは、かしわ天からの応用が感じられます。

## 19日 卒業・進級お祝い献立

卒業・進級祝いのメニューです。お赤飯を食べて、全校でお祝いしましょう。

## 2月の食材の主な産地について

食品	産地
にんにく	青森県
キャベツ	愛知県
ピーマン	茨城県
ごぼう	青森県
ねぎ	茨城県
なばな	千葉県
しょうが	高知県
さつまいも	千葉県
白菜	群馬県
里芋	新潟県
さやいんげん	沖縄県
パセリ	千葉県

食品	産地
米	茨城県、栃木県
人参	千葉県
大根	神奈川県
小松菜	西東京市
玉ねぎ	北海道
じゃが芋	北海道
たけのこ水煮	福岡、熊本、宮崎、鹿児島
マッシュルーム水煮	岡山県
みかん	静岡県
デコポン	愛媛県、熊本県
えのきたけ	長野県
まいたけ	新潟県

食品	産地
豚肉	茨城県、千葉県、群馬県
鶏肉	宮崎県、青森県
ぶり	愛媛県
えび	インドネシア、ベトナム
ししゃも	ノルウェー
いわし	愛知県
いか	ペルー
ムロアジ	東京都新島
明日葉乾麺	東京都八丈島
干し椎茸	九州
生椎茸	栃木県
しめじ	長野県



アレルギー対応関係の書類の提出期限は、3月8日(金)です。

来年度対応を希望される方は、期限内にご提出頂きますようお願いいたします。

### 給食費について

今年度の給食費による集金は終了しました。納入にご協力いただきありがとうございます。口座振替に間に合わなかった方には振込に関する用紙を配布しておりますので、3月1日(金)までに必ず、お支払いください。

### 給食レシピ紹介 (2月27日の献立より)

#### 揚げじゃがいものそぼろ煮

##### 材料(4人分)

- ・ {じゃがいも……小3個 厚い半月切り
- ・ 揚げ油
- ・ 炒め油……小さじ1
- ・ にんじん……80g 粗みじん切り
- ・ 玉ねぎ……小1個 みじん切り
- ・ たけのこ水煮……40g 粗みじん切り
- ・ 冷凍グリーンピース……20g
- ・ 豚ひき肉……100g
- ・ しょうが……少々 みじん切り
- ・ 砂糖……大さじ1弱
- ・ 酒……小さじ1
- ・ しょうゆ……小さじ4
- ・ かたくり粉……小さじ1 同量の水で溶く

**作り方** じゃがいもは素揚げしておく。材料を炒め、調味し、揚げたじゃがいもを加える。水溶きかたくり粉でとろみをつける。

\*当日の給食では、にんじんごはん、もずく汁と組合せ、体力向上(風邪予防、ビタミンアップ)に努めました。意識しないと、ビタミン類は不足がちです。日頃から、食事の中に野菜を取り入れ、ごはんだけ、肉だけのような主食、主菜だけの食事に偏らないようにしていきたいですね。

★6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。よりよい栄養バランスを保って生きていくのは、皆さん自身です。健康な体ために、毎日の「食」を大切にしてください。