

# いただきます



2025年度 3月号

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。

みなさんは、給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年1年間、おかわりして食べる姿が増え、とってもうれしく思っています。

残りの日々も、給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## 1年間の振り返りをしよう！

みなさんは学校やおうちでどのような食生活を送ってきましたか？

自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

食事の前にしっかり手洗いをした



よくかんで、味わって食べた



食事のあいさつをしっかりした



正しい姿勢で食べた



箸やスプーンを正しい持ち方で使った



好き嫌いせず、栄養バランスよく食べた



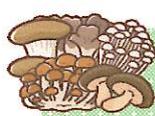
自分のちょうどよい量を食べることができた



朝・昼・夜 3食しっかり食べた



周りの人と楽しく食事ができた



## 今年度も苦手な食べ物 がんばって食べました



幼い時は、苦手でも、成長して大人になった時に食べられるようになるということが良くあります。おうちの人にはそういう経験がある人もいるかもしれません。

これは、日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで、食べ慣れていくためと考えられます。給食ではいろいろな食材を出しています。苦手なものでも、食べていることで、みなさんの味覚が育っていくのです。できるだけ、給食の時は食べてくださいね。



3月の献立に、6年生がリクエストした、メニューが登場します。お楽しみに！

しょうじょう 食器の気持ち



# みんな大好き ごぼうチップス



【材料】  
ごぼう  
人参

【調味料】  
さとう  
塩  
七味  
小麦粉  
揚げ油



【作り方】

- ごぼう・人参はうすくスライスする  
ごぼうは、5分くらい、水にさらし、アク抜きをし、キッチンペーパーなどで水分をとる
- 小麦粉をつけて油であげる
- ★をあわせて、揚げたごぼうと人参と和える



月	火	水	木	金
2日 みそ ラーメン キャンディポテト 牛乳	3日 ひな祭りメニュー ちらし寿司 すりみ汁 揚げ鶏ネギソース 牛乳	4日 カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト 牛乳	5日 パン スープ ポテトオムレツ ごぼうチップス 牛乳	6日 ごはん みそ汁 ポークチャップ サラダ 牛乳
ラーメン焼き豚なるとメンマ コーンわかめ卵人参もやし ほうれん草ねぎざつまいもバター	米もち米のり卵すりみ 豆腐なるとほうれん草ねぎ 鶏肉ねぎレンコンしいたけ	米麦豚肉まいたけかぼちゃ福神漬 いも人参玉ねぎにんにくバター りんごバナナパインみかんヨーグルト	パン卵ベーコン玉ねぎいも ほうれん草鶏肉とうふ しめじもやしねぎごぼうバター	米麦豚肉玉ねぎ人参まいたけしめじ 玉ねぎあげほうれん草わかめ ねぎハム人参コーンキャベツ
9日 ごはん かきたま汁 豚じゃが南蛮煮 ナムル 牛乳	10日 五目 うどん かき揚げ オレンジ 牛乳	11日 キムチ チャーハン スープ 切干和え 牛乳	12日 パン マカロニシチュー 野菜ソテー ツナマヨ 牛乳	13日 バイキング給食
米麦卵ベーコンわかめ えのきねぎいも豚肉人参 玉ねぎつきこんにゃくもやしほうれん草	うどん豚肉まいたけ玉ねぎ 人参丸わかめねぎごぼう 鶏肉オレンジ	米麦豚肉玉ねぎねぎキムチ ピーマンほうれん草しめじとうふ ねぎハム切干大根きゅうり人参	パンえびマカロニ白菜人参 玉ねぎしめじコーンツナきゅうり いもベーコンほうれん草マヨ	米麦もち米わかめあげ春雨ベーコンキャベツ ブロッコリーバナナ生クリームごぼう人参さば ちくわ豚肉ピーマン筒カルピスマかんパイン
16日 ごはん みそ汁 レンコンバーグ 和え物 牛乳	17日 トマト パスタ サラダ ぶどうゼリー 牛乳	18日 ごはん どさんこ汁 鶏の塩こうじ焼き キャベツ和え 牛乳	19日 卒業式	20日 春分の日
米麦いもわかめねぎ レンコン鶏肉とうふ玉ねぎ 大根人参ハム	パスタえびいか鶏肉 ベーコンピーマン玉ねぎなすゼリー にんにくキャベツきゅうりハム人参	米麦豚肉とうふまいたけ大根 人参コーンねぎ鶏肉バター たくあんキャベツきゅうり鱈節		
23日 カレー うどん 鶏からあげ 春雨和え 牛乳	24日 総修了	なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?		
うどん豚肉玉ねぎ人参ほうれん草 ちくわねぎ春雨もやしきゅうり ハム鶏肉たまご		日本では、様々なお祝いごとの時に、「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて、むしたりたいたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤いものが、悪いものをおいはらうと信じられていたことから、人生の節目の時に食べられるようになりました。		



メニュー



- \*わかめごはん
- \*いなり寿司
- \*春雨スープ
- \*さばみそだれ焼き
- \*ちくわ天
- \*豚ピー炒め
- \*ゆでブロッコリー
- \*チキンレモン
- \*ミニパフェ
- \*カルピス寒天