



3月きゅうしょくだより



まだまだ寒い…ですが、日々の生活の中でのちょっとしたできごとで春の訪れを感じるこのごろです。3学期も終わりに近づいてきました。1学期と比べるとみなさんの体も大きくなり、給食もよく食べるようになりうれしく思います。



6年3組の女の子からの
リクエストです！

どさんこ汁

<材 料> 4人分

- 豚もも小間肉 20g
- 人参 25g
- じゃが芋 150g
- ホールコーン 100g
- 絹ごし豆腐 100g
- みそ 35g
- わかめ(乾燥) 2.5g
- 長ねぎ 80g
- しょうゆ 小さじ1
- バター 10g
- さば削り節 15g
- 水分 600cc

<作り方>

- ① 人参・じゃが芋…いちょう長ねぎ…小口切り
絹ごし豆腐…さいの目
わかめ…戻す
- ② さば削り節でだしをとる
- ③ 豚肉をだし汁に入れて、人参・じゃが芋を入れる
- ④ ③の野菜に火が通ったら、ホールコーン・絹ごし豆腐を加える
- ⑤ みそを入れて、わかめと長ねぎを加えて火が通ったら、しょうゆ・バターを入れて仕上げる

「ありがとう」の気持ち、表れていますか？

給食はみんなのことを大切に思う、多くの人の協力や努力のうえに成り立っています。この1年間をふり返り、みんなの「ありがとう」の気持ちが伝えられていたか、食べ方からチェックしてみましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日しっかりできた。 (○ △ ×)	よくかんで、味わって食べることができた。 (○ △ ×)	好ききらいをしないで、残さずに食べることができた。 (○ △ ×)	残片付けもきまりを守ってしっかりできた。 (○ △ ×)
食べ物の命をいただく、多くの人の努力に感謝の気持ちをこめ、大きな声であいさつしましょう。	よくかんで味わい、おいしく食べてくれると、作った人は本当にうれしくなるのです。	みんなのことを考えて、一生懸命に作ったメニューです。本当はいつも全部食べてほしいな。	ありがとう。みんなの協力のおかげで給食室での残片付けもスムーズに気持ちよくできます。

♥1年間、ありがとうございました♥

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ3~

【中学校給食ってどうやって作っているの?】
中学校には給食室がありません。学校とは別の場所にあるクッキングセンターで作り、一人分ずつお弁当箱につめて、学校に届きます。学校に届いた給食は、「配ぜん員さん」が生徒たちに渡してくれます。給食の取立は、小学校と同じように、藤沢市の栄養士が立っています。

人気の給食メニュー(2020年度アンケート結果より)

- 1位 豚丼
- 2位 ビビンバ
- 3位 とり肉のからあげ

肉料理が特に人気！かじきのステーキやメルルーサのチーズ焼きなどの魚料理も人気があります

中学生から



気温差などで『風邪かな?』と感じた時は
試してみてください。

★★ソウルフードする時★★(しょうが紅茶)

材料(1人分)

- ・おろし生姜 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1.5
- ・紅茶 適量

作り方

カップに、しょうがとはちみつを入れて紅茶を注ぎよくかき混ぜる

★★熱っぽい時★★(りんごくず湯)

材料(1人分)

- ・りんご 1/2
- ・くず粉(本くず) 大さじ2
- ・水砂糖 大さじ1

作り方

りんごはすりおろす。くず粉と水100mlをよく混ぜる。鍋にりんごのすりおろしと水砂糖・くず粉を混ぜた水を入れて木べらでよく混ぜ、くず粉が透明になり水砂糖が溶ければできあがり



3月 こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

日 曜	こんだてめい	熱ゆ力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
1 火	ツナとコーンのトースト まめとやさいのスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン マカロニ マヨネーズ さとう ごま あぶら じゃがいも	ツナ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	コーン たまねぎ にんにく セロリ にんじん パセリ バナナ	628
					22.2
					22.4
					2.5
2 水	チキンライス ポテトスープ くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく 白いんげん豆 だっしるんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ きよみ	618
					21.1
					17.4
					2.2
3 木	ソフトめんてんぷらうどん きりぼしだいこんのつけ ぎゅうにゅう	ソフトめん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	いか たまご あさり あぶらあげ 牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな きりぼしだいこん	682
					27.4
					21.9
					2.6
4 金	てまきごもくずし やさしいごまあえ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり とうふ 牛乳	にんじん たけのこ かんぴょう あおな グリーンピース はくさい ながねぎ	562
					24.4
					16.2
					2.7
7 月	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら さといも	さわら みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	キャベツ にんじん こんにゃく まいたけ しめじ えのきだけ ながねぎ	617
					30.8
					19.4
					2.2
8 火	ジャーマンポテトサンド コーンスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とりにく たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	621
					22.3
					21.3
					2.7

日 曜	こんだてめい	熱ゆ力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
9 水	ツアイファン ちゅうかスープ アーモンドフィッシュ ブルー ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら さとう ごま油 ごま はるさめ アーモンド	ぶたにく とりにく かえりじゃこ 牛乳	にんじん しめじ たけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし ブルー	599
					24.5
					18.0
					2.5
10 木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こむぎこ かたくりこ なまクリーム ビスケット	ぶたにく ちりめんじゃこ クリームチーズ たまご 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ あおな はくさい レモン	730
					26.8
					24.9
					2.7
11 金	ごはん ししやものひもの だいすのいそに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう さといも	ししやも だいす こんぶ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	600
					26.6
					18.4
					2.2
14 月	カレーライス やさしいため くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく 白いんげん豆 チーズ ベーコン 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし しらぬひ	701
					23.9
					20.6
					2.3
15 火	ソフトフランスパン さけのマヨネーズやき かきたまスープ くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも かたくりこ	さけ ベーコン とりにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ きよみ	678
					33.0
					30.7
					2.5
16 水	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめもちこめ くりごま かたくりこ こむぎこ あぶら	あずき なたと とりにく とうふ わかめ 【コーヒー飲料 牛乳】	しょうが キャベツ にんじん ながねぎ えのきだけ あおな 【ぶどうジュース オレンジジュース】	676
					25.7
					20.8
					2.1

今年度も残りわずかとなりました。

6年生にとって学校給食は3月の12回となってしまいました。

どんな給食が思い出に残っているのでしょうか？

1日、1日味わって食べて下さいね！

16日は、『卒業祝いメニュー』です。

3月分 給食費について

今年度最後の引き落としは3月31日(木)です。
残高不足にならないようご注意ください。

※物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります
※かたくりこは、ばれいしょでんぷんのことです

1年間をふりかえって **食べものに感謝の心**



みなさんは給食を食べたとき、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
世界では給食どころか食べものがなくて、たくさんの方が飢えている国もあります。給食を作っている調理員さんたちにも感謝し、食べものを大切にする心を育てましょう。おうちでも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょうね！