

## 一年間の給食をふり返ってみよう

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート

すきらいなく、全部食べた。

手洗いをしっかりした

いただきます、ごちそうさまのあいさつをした

がんばりましょう。  
ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

給食当番の仕事をしっかりできた

お皿をきれいに重ねて、はしやスプーンの向きをそろえて片付けた

食事のマナーを守って食べた

もうひとがんばり  
毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう！

静かに味わって食べて、給食時間を楽しんだ

お皿を正しく並べて食べる事ができた

旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた

よくできました。  
もうひと息で100点です。

大変よくできました。  
みんなのお手本です。これからもがんばってね！

## 元気の秘訣！“3つ”そろえよう

食事は「主食」「主菜」「副菜」の3つそろえて食べると、栄養のバランスが整いやすくなります。給食の献立も“3つ”そろえるように心がけています。

主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ととれないときはおやつで)



## 給食レシピ\*練馬スパゲティ

6年生のリクエスト給食にも入っていた、大人気の練馬スパゲティです。ぜひお試しください。他にも、「ジャージャー麺」や「まぐろとチーズの包み揚げ」など、たくさんの給食レシピがホームページに載っています。ぜひご覧ください。



【材料 4人分】	【作り方】
・スパゲティ ……360g	① スパゲティを固めにゆでて、オリーブ油とからめておく。
・オリーブ油 ……適量	② 大根はすりおろし、甘くなるまでしっかり加熱する。
・大根 ……1/2本	③ 砂糖・醤油・酒で調味し、ツナフレークを加えて煮る。
・ツナフレーク ……2缶	④ 最後にお酢を加えて、おろしソースの完成。
・砂糖 ……大1	⑤ ゆでたスパゲティの上におろしソースをかけ、きざみのりを散らして盛りつける。
・醤油 ……大2	
・酒 ……小1	
・お酢 ……小1	
・きざみのり ……適量	

## 今月の給食より

- \* 3 (水) ひなまつり献立【ちらし寿司】  
ひなまつりは、子供の健やかな成長を願う行事です。
- \* 11 (木) 東日本大震災【油麩丼 こつゆ ずんだもち】  
東日本大震災から10年です。復興を願って福島県と宮城県の郷土料理を提供します。
- \* 19 (金) 卒業お祝い献立【鯛めし】  
鯛は、「めでたい」に通じることから昔から縁起のよい魚とされてきました。
- \* 23 (火) 卒業お祝い献立【お赤飯】  
赤い色は災いをさけてくれるとされ、日本人は昔からお祝いの時に赤飯を炊いていました。卒業・進級のお祝いの気持ちを込めて作ります。



## 3月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌 (栴屋三郎右衛門)
- ☆埼玉県行田市より 七分付き米