3月給食だより

令和６年２月２８日発行
練馬区立関町小学校

1日1日、春が近づいてきています。今年度も残りわずかとなりました。3月は寒さも少しずつやわらぎ、桜のつぼみも少しずつ膨らみ始めます。また、3月は1年間を振り返り、新たな生活に向けて備える時期です。6年生は6年間通った小学校を卒業し、中学校へと巣立っていきます。関町小での思い出を忘れず、中学校でも楽しく元気に過ごしてほしいと思います。

1年間の振り返りチェックシート

この１年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【　】を参考に□の中に書き入れましょう。

【よくできた…◎　大体できた…○
たまにできた…△　全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、静かに食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

✿3月の献立から✿

4日(月)：3月3日はひな祭りです。女の子の成長と将来の幸せを願う行事です。
ひな祭りのごちそうとして、ちらしずしを作ります。
関町小では、「あなごちらしずし」を作ります。
また、すまし汁には、花ふを入れます。

6日(水)：とんかつは、調理員さんが１つ１つパン粉をつけます。
そして、サクサクになるように、丁寧に油で揚げます。

12日(火)：日本では「鯛」は古くからめでたい魚とされ、お祝いのときに
食べます。6年生はもうすぐ卒業、在校生はもうすぐ進級です。
お祝いの気持ちをこめて「鯛めし」を作ります。

21日(木)：今年度最後の給食「卒業お祝い献立」です。6年生の新しい
旅立ちをお赤飯でお祝いします。ささげを使って、
もち米と一緒に給食室で炊きます。

☆給食献立をご紹介☆　白身魚の黄金焼き

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【材料】４人分

- 白身魚　４切れ

≪ソース≫

- 塩　0.8ｇ
- こしょう　少々
- 白ワイン　小さじ１弱(4g)
- マヨネーズ　大さじ2・1/3(28.8g)
- 白みそ　小さじ１(6g)
- ターメリック　少々
- パセリ　少々

【作り方】４人分

１．ソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
※ターメリック、パセリは入れると色どりがよくなります。
ご家庭にある方は、ぜひ入れてみて下さい。

２．アルミホイルの上に魚を置き、魚の上にソースを
かける。
※給食では紙カップに入れて焼いています。アルミホイル
をカップのようにして焼くと、ソースが流れず、
よりしっかり魚に味がつきます。

３．オーブンで230℃約13分焼く。完成です！
※ソースがこげないように様子をみながら焼いてください。

＊＊2月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(1月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
人参：千葉　キャベツ：練馬区、愛知　大根：練馬区、千葉　玉ねぎ：北海道　ねぎ：栃木、埼玉
白菜：練馬区、茨城　小松菜：埼玉　ピーマン：茨城　にら：千葉　セロリ：静岡　ごぼう：青森
きゅうり：宮崎、千葉　もやし：栃木　しめじ・えのき：長野　しょうが：高知　にんにく：青森
じゃがいも：長崎、鹿児島　甘平、はるみ：愛媛　とり肉：岩手、青森　ぶた肉：千葉
銀さわら：ニュージーランド　いわし：千葉　ししゃも：ノルウェー・アイスランド

～給食室より～

今年度の給食は、3月21日(木)で終了します。給食室では、安心安全でおいしい給食の提供に努めてまいりました。子供たちからの「いつも給食ありがとうございます。」や「おいしかったです。」という声が、大きな励みになっています。今年度も御理解と御協力、本当にありがとうございました。