

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

3月給食だより



校長 谷田 弘子
栄養士 近藤 映美

今年度も残りわずかとなりました。この一年でどのくらい体が大きくなったでしょうか。一つでも苦手な食べ物をなくすことはできたでしょうか。今のクラスや学年で食べる給食も残りわずかです。楽しく、思い出に残る給食になるよう“安全でおいしい給食”を作っていきたいと思ひます。

3月が旬の食材

野菜	かぶ 大根	れんこん 玉ねぎ	キャベツ ふきのとう	菜花 うど	高菜 水菜	ブロッコリー カリフラワー	ニラ
魚	はつがつお 初鰹	さわら 鱈	たい 鯛	ワカサギ			
果物	甘夏	デコポン	はっさく	いちご	りんご		

3月の献立から

★6年生が立てた献立

6年生に考えてもらった献立で、給食を出します。（ほかの献立との関係で、変更している場合があります。）

★ 郷土料理

3月は、青森県

ほたてごはん

青森県の海では、ほたての養殖が盛んです。そのほたてをご飯に混ぜました。

★世界の料理

3月は、インド料理



インドカレー

インド料理は、香りや辛味、色をつける香辛料をたくさん使います。給食では、5種類の香辛料を使います。ナンにつけて食べましょう。

八戸せんべい汁

青森県八戸市周辺の郷土料理です。

しょうゆ味の汁の中に、鍋用の固い「南部せんべい」を割り入れて食べます。昔、八戸市周辺は米作りが難しかったため、小麦やそば粉を使った料理を作っていました。南部せんべい汁はその中のひとつです。

3月の給食目標

1年間の食生活を振り返ろう

1年間を振り返り、みなさんの食生活はどうだったでしょうか。

1年間のまとめの時期でもあるので、一度振り返ってみましょう。



「早ね早起き あさごはん」シンボルマーク

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？

✕ ○

「○」だったものは、これからも続けていきましょう！
「✕」だったことは、来年度できるように頑張らしましょう！

朝ごはんをしっかりと食べましたか？

✕ ○

給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか？

✕ ○



はしを正しく使えましたか？

✕ ○

感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができましたか？

✕ ○

よくかんで食べましたか？

✕ ○

好ききらいをせずに食べましたか？

✕ ○

6年生の立てた献立



今月は、11人の献立を採用することができました。今年度、採用できた献立は24人分でしたが、他の献立も素晴らしいものばかりでした。ここでは2名の献立を紹介します。

10日 6-3 Y.Wさん

麦ごはん、豚キムチ炒め、
酢の物、杏仁豆腐、牛乳

【おすすめポイント】

ちょうどいい辛さの豚キムチのためと、最後には甘い杏仁豆腐が食べられる組み合わせにしました。

17日 6-1 M.Fさん

ごはん、たらもの西京焼き、
小松菜のおひたし、野菜の味噌汁、牛乳

【おすすめポイント】

栄養バランスがよくなるよう考えて作りました。味噌汁の具材は、大きく切って食べ応えがあるようにしました。

～給食で出た郷土料理～

今年度は、月1回「郷土料理」と「世界の料理」を紹介してきました。1年間で出した「郷土料理」をふりかえってみましょう！

