

3月給食だより

練馬区立旭町小学校
令和8年2月27日

まだ寒さが残る日があるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。児童のみなさんはこの1年で心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなりました。日々の給食を通して、そのサポートができていたらうれしく思います。3月はリクエスト給食やお祝いの献立など、皆さんがワクワクする献立を予定しています。ぜひ楽しみにしてください。

3月の献立より



●3日(火)：ひなまつりの献立

炒り卵、いんげん、鮭など彩り鮮やかなちらし寿司と、かわいらしい花のかまぼこが入ったすまし汁、冷凍の白桃でひな祭りらしい給食にします。

●10日(火)：セレクト給食「カツカレー」

先日カツカレーのカツを「チキンカツ」「トンカツ」の2種類から選んでもらいました。6年生のリクエストメニューのひとつです。

●17日(火)：卒業祝い献立

6年生の卒業をお祝いして、「お赤飯」「鶏のから揚げ」を作ります。

●19日(木)：あしたば米粉すいとん

東京都には数々の島があります。そこでは「明日葉」という野菜が有名です。いつもの米粉すいとんに明日葉パウダーを混ぜて練り、春らしい淡い緑色をした明日葉すいとんを手作りします。初めてのメニューです、お楽しみに！

2月の主な食材の産地

- | | | |
|------------------|----------------|---|
| ・玉ねぎ…北海道 | ・マッシュルーム…岡山、長野 | ・ちりめんじゃこ…韓国 |
| ・じゃがいも…北海道、鹿児島 | ・切り干し大根…宮崎 | ・まだら…ロシア |
| ・キャベツ…愛知、練馬区 | ・ピーマン…沖縄 | ・鶏肉…岩手 |
| ・さつまいも…茨城 | ・小葱…宮城 | ・豚肉…山梨、鹿児島 |
| ・ほうれん草…群馬、東京都町田市 | ・冷凍コーン…北海道 | ・牛肉…岐阜 |
| ・セロリ、しめじ、えのき…長野 | ・いちご、ブロッコリー…静岡 | ・卵…栃木 |
| ・人参…千葉、鹿児島 | ・小松菜…東京都瑞穂町 | ・米粒麦、もち米、ケチャップ…国産 |
| ・里芋…愛媛 | ・りんご…青森県 | ・米…岩手県産ひとめぼれ |
| ・青梗菜…千葉 | ・わかめ…三陸沖 | ・米粉…埼玉 |
| ・大根、白菜、レモン…練馬区 | ・あさり…韓国 | ・白玉餅…新潟 |
| ・いんげん…福島、鹿児島 | ・えび…ミャンマー | ・昆布…北海道 |
| ・もやし…栃木 | ・いか…ペルー | ・油揚げ、厚揚げ、豆腐…宮城 |
| ・長ネギ…秋田 | ・いわし…千葉 | ・ごま…バラグアイ |
| ・生姜、きゅうり、パプリカ…高知 | ・あじ…ニュージーランド | ・小麦粉…九州 |
| ・にんにく、ごぼう、りんご…青森 | ・シヤモ…カナダ | ・刻み海苔…有明海 |
| | ・鮭…チリ | ・きりたんぼ…秋田 |
| | | ・みそ…穂谷三郎右衛門(練馬区内味噌蔵) |
| | | ・牛乳(予定)：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道 |



給食時間中のある学級でリクエストがあった、じゃこふりかけのレシピをご紹介します。ごまや青のりなども加わり、鉄分とカルシウムが手軽に強化できます。市販のふりかけよりも食べ応えもあります。

じゃこふりかけ

＜材料 作りやすい分量＞

- ・ちりめんじゃこ…2.5g (小分けパック1つ分)
- ・かつおぶし…6.5g (ミニパック3つ分くらい)
- ・さとう…5g (小さじ大盛り1)
- ・みりん…6g (小さじ1) ・しょうゆ…5g (小さじ1弱)
- ・あおのり…2g (小さじ大盛り1)
- ・すりごま…2.5g (小さじ1/2)

＜作り方＞

- ①さとう、みりん、しょうゆを合わせて火にかける。
 - ②煮立ったところにちりめんじゃこ、かつおぶしをいれて水分を飛ばすように炒る。
 - ③水分が飛んだら、青のりとごまを入れてさっと炒って完成。
- ＜作ったなら冷蔵庫で保管して早めに食べきるようにしましょう＞

あなたの食生活はどうか？



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる