



令和8年2月27日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田中学校
校長 山口 実史
栄養士 石橋都朋子

3月 給食だより

今年度の給食回数も残り少なくなってきました。1年間給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、進級・進学にむけて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

1年間の給食を振り返ろう！

学校給食は、皆さんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えて作られています。自分自身のことをふりかえってみましょう。

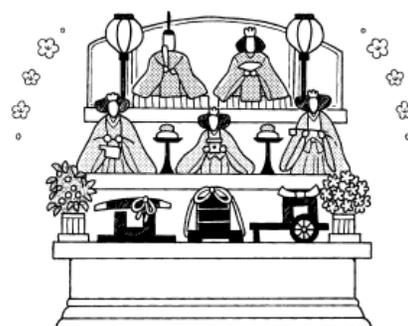
- ・給食の前に、手を洗うことができましたか？ 【 はい ・ いいえ 】
- ・協力して給食の準備・後片付けができましたか？ 【 はい ・ いいえ 】
- ・よく噛んで食べることができましたか？ 【 はい ・ いいえ 】
- ・好き嫌いをせず、食べることができましたか？ 【 はい ・ いいえ 】
- ・感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？ 【 はい ・ いいえ 】
- ・食器を丁寧に扱うことができましたか？ 【 はい ・ いいえ 】

今月の給食より

3日(火) ひなまつり献立

3月3日は、桃の節句・ひなまつりです。女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。ひなまつりに作られる行事食には、ちらしずしやひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などがあります。

給食では、春の食材を使ってひなまつりをお祝いします。



17(火) 3年生セレクトドリンク&デザートメニュー

3年生の卒業をお祝いし、3年後期保健給食委員がドリンク&デザートの選出とアンケートの集計を実施してくれました。飲み物はりんごジュース、ミルクココア、麦茶から、デザートはカフェオレゼリー、白玉きな粉、サターアンダーギーの中からそれぞれ1つずつ選んで、給食を食べます。

17日(火) 卒業お祝い献立

3月19日(木)は、卒業式です。小学校から9年間いただいていた給食も17日で最後です。

3年生の卒業のお祝いとこれからの活躍を期待して、そしてめでたい日に食べる「赤飯」を作ります。思い出に残る給食時間になることを願っています。



今月の給食目標 : 食事マナーを見直そう

本来、食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなで食事をするためのものです。食事のあいさつ、姿勢、お箸の持ち方などきちんとできましたか？食事中の会話内容もマナーの一つです。自分自身の食事マナーを見直してみましよう。

作ってみよう！ 青菜の乾物和え ~3月12(木)給食より~

材料(4人分)

こまつな	160g
もやし	80g
じゃこ	20g
オイスターソース	2.5g
しょうゆ	9g
みりん	1.8g
ごま油	2.5g
糸けずり	1.2g
刻みのり	1g

下準備

① こまつなは長さ2cmに切っておく

作り方

- ① 野菜はたっぷりのお湯でゆで、流水で粗熱を取り水気を切る。
- ② 1にオイスターソース、しょうゆ、みりん、ごま油を加え、和える。
- ③ 2にじゃこ、糸けずり、刻みのりを加えて、よく和える。

★給食では、調味料はすべて合わせて加熱し、じゃこはカリッとするまで、30分くらい乾煎りしています。糸けずりも乾煎りしています。刻みのりは使用日当日、封を開けたものを使用しています。

★ご家庭では、糸けずり→おかか、刻みのり→焼きのりをちぎって使用していただければよいと思います。

こまつなのほかにホウレン草やブロッコリーでもおいしく作ることができます。お好みの野菜をご使用ください。

11日(水) 福島県の郷土料理

東日本大震災が起こって15年です。東日本大震災を忘れないために、福島県の郷土料理のざくざくと会津庶民の味であるソースカツ丼を提供します。

災害はいつ起こるかわかりません。

災害について話す機会にさせていただければと思います。