

給食だより

令和 6 年 3 月 号
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
栄 養 教 諭

3月は卒業と進級を祝う行事があります。給食でもお祝い献立や子どもたちに人気の献立がたくさん登場しています。また、瀬戸ヶ谷小学校独自献立や卒業前のスペシャル給食（6年）も実施しています。

3月の給食

- 望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。
(主食・主菜・副菜のそろった献立、まごポイント満点の献立)
- 卒業・進級を祝う献立として「赤飯」を取り入れました。
- 桃の節句を知らせる献立として「菜の花ごはん」を取り入れました。
- 旬の食品として、**さわら・キャベツ・こまつな・みつば・いよかん**を取り入れました。

給食指導目標：一年間の給食を振り返ろう

栄養指導目標：いろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが健康な体を作ることを知ろう

お願い

◎今年度の給食は18日（月）までです。給食最終日に給食当番だった子どもたちが白衣を持ち帰ります。**洗濯・アイロン・必要があれば補修のうえ、3月21日（木）までに学校に持たせてください。ボタン・ゴムが必要な場合は学校に予備がありますので、担任までお声がけください。補修できない破れやほつれなどがありましたら、お知らせください。**

独自献立のお知らせ

◇3月18日（月）「手作りみかんゼリー」を追加します。
〔材料：みかん缶・アガー・砂糖・水〕

スペシャル給食の写真は、学校ホームページのカラー版をぜひご覧ください。

◆3月1日・4日 6年生は「卒業おめでとうスペシャル給食」を実施しました。

3月1日（1組）

白おにぎり・ひじきおにぎり・こぎつねごはん
さばのみそ煮・鮭のホイル蒸し・キャベツメンチ
おひたし・牛乳・けんちん汁・焼きのり
しらぬひ・りんご

3月4日（2組）

白おにぎり・ひじきおにぎり・こぎつねごはん
いわしのかば焼き・鮭のホイル蒸し・キャベツメンチ
からししょうゆあえ・牛乳・呉汁
しらぬひ・りんご

【選び方】 主食：3種類から3個選びます 主菜：3種類から2種類選びます
副菜・汁物・牛乳：全員食べます くだもの：2種類をそれぞれ1個まで

主食：3種類から3個選びます。(ひじきおにぎり・こぎつねごはんは個数制限あり。)



ひじきおにぎりとかぎつねごはんは、スペシャル給食限定のメニューです。



こぎつねごはんは、だしごはんの上に甘辛く煮た油揚げをのせます。



濃いめのかつおぶしだし汁で炊いたごはんは、食べる時にもだしのよい香りがします。

主菜：魚料理2種類と肉料理1種類の3種類の中から2種類選びます。

キャベツメンチ&鮭のホイル蒸し
&さばのみそ煮【1組】



キャベツメンチ&鮭のホイル蒸し
&いわしのかば焼き【2組】



スペシャル限定メニュー！



鮭のホイル蒸し

副菜・汁物・牛乳：全員選びます。野菜もひとりぶんずつになっています。



けんちん汁【1組】



呉汁【2組】



おひたし【1組】



からししょうゆあえ【2組】

美しい「くだものの飾り切り」



りんごとしらぬひの飾り切りはひとつひとつ手作業で作りました。



当日の通常給食に加えてスペシャルメニューを調理するので、給食室は朝から大忙しでした。