給食だより３月号

令和６年３月８日
横浜市立綱島東小学校
校　　長・栄養士

今年度も残すところあとわずかとなりました。１年間の給食を振り返ってみましょう。バランスよく、マナーを守って食べることができましたか。小学校の６年間は、体が成長していく大切な時期です。毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。３月の給食は１５日（金）までです。配付用の献立表には 18 日までのっていますが、１日早く終了になります。４月は１１日（木）から始まります。

３月の給食目標　給食の反省をしよう。

＜３月の給食について＞

・望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を入れました。
（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。
・ひな祭りの献立として、菜の花ごはんを取り入れました。
・季節の食品、さわら・キャベツ・こまつな・みつばを取り入れました。

綱島東小オリジナルメニュー（基準献立一部変更のお知らせ）

４日・８日・１１日・13 日　６年生　卒業スペシャル給食　を実施します。

献立については、６年生用にお知らせを出していますのでご確認ください。

１１日　デザートに**みかん**を追加する予定です。

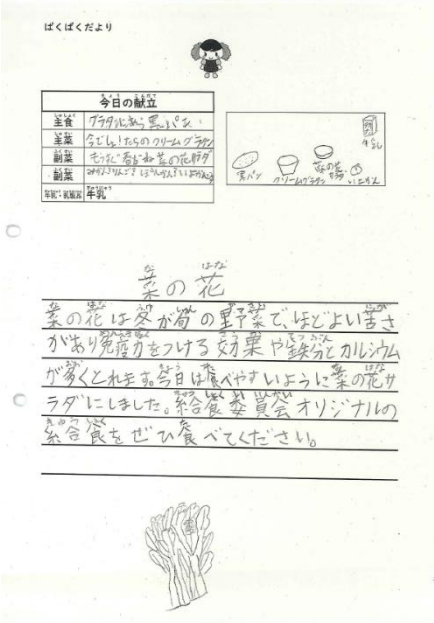
１４日　デザートをアップルコンポートから**さくらゼリー**に変更する予定です。

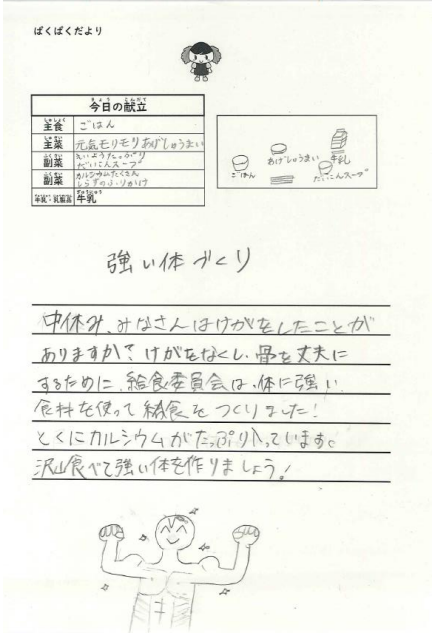
こまつなは、港北区や都筑区の畑でとれたものを使用する予定です。

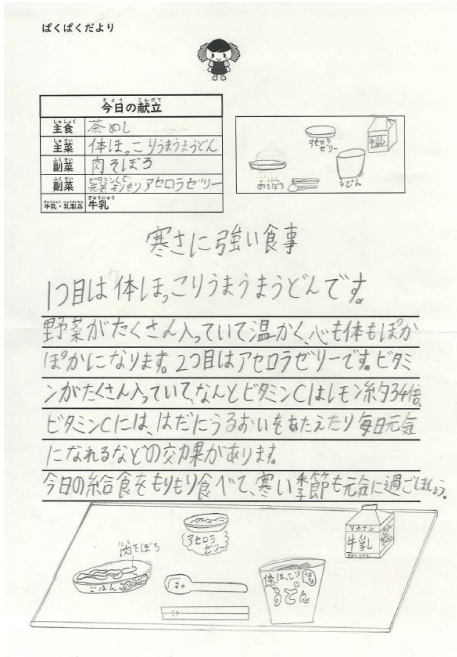
４月になって学年が上がると、給食の量も増えます。今、量が多いなと感じている人は、今の学年のあいだに少し多く食べられるように練習しておきましょう。

2月の給食　給食委員会の給食を実施しました！

給食委員会では、「旬の食材を使ったメニュー」、「けがを予防するじょうぶな体をつくるメニュー」、「かぜに負けない体を作るメニュー」の３つのテーマで献立を考えました。ぱくぱくだよりと動画も作成し、当日に全校にお知らせしました。







献立ごとに動画も作成しました。

おうちでつくろう！ひじきごはん

給食の定番メニューです。カルシウムがたっぷり♪

＜材料（4 人分）＞

米	２合
油揚げ	2 枚
凍り豆腐	サイコロ状４個
ひじき	大さじ３
にんじん	８０ｇ
ごま	大さじ１
しょうゆ	小さじ４
みりん	小さじ４
塩小さじ	1/4

＜作り方＞※給食では、具を各自で混ぜて食べています。

1．米を研ぎ、2 合の水加減まで水を入れ、30 分程度漬けておく。
2．ひじきをもどし、よく洗って水をきる。
3．油揚げを油抜きし、せん切りする。
4．凍り豆腐をもどし、細切りにする。
5．にんじんをせん切りにする。
6．ごま以外の材料・調味料を炊飯器に入れてスイッチを入れる。炊けたらごまをふる。

ひじき・凍り豆腐・ごま・油揚げはカルシウムが多い食べ物です。

２月の給食

給食委員会メニュー　３日間実施しました！

グラタンにあう黒パン・牛乳
いまでしょ！たらのクリームグラタン
もうすぐ春だね菜の花サラダ
みかん？りんご？ぽんかん？いよかんです

ごはん・牛乳
元気もりもり揚げしゅうまい
栄養たっぷりだいこんスープ
カルシウムたくさんしらすのふりかけ

茶めし・牛乳
体ほっこりうまうまうどん
肉そぼろ・ビタミンＣで元気
もりもりアセロラゼリー

２日　ごはん・牛乳・煮魚・揚げだいず・豚汁

この日は、節分メニューでした。鬼がいやがるいわしを煮魚、だいずを揚げだいずにしました。

煮魚は、食べにくさや骨が気になるなどで、残りがちなメニューですが、じょうずに食べられるようになってほしいメニューでもあります。給食の煮魚は骨までやわらかくなるくらい、じっくり煮てあります。

21 日麦ごはん・牛乳・ひじきごはんの具・魚のからあげ・呉汁

魚のからあげは、「スメルト」という魚に、米粉と片栗粉をまぶして、油で揚げます。衣がうすめのからあげです。最近よく出ているメニューで、人気があります。

呉汁は、ミキサーですりつぶしただいずが入った、具だくさんのみそ汁です。定番メニューで栄養たっぷりです。