



令和3年3月2日
横浜市立勝田小学校
学校長 相坂 俊
栄養士 森岡 梨華

今年度の給食も残りわずかとなりました。また、6年生にとっては、小学校との別れを迎える季節になりました。小学校の給食を食べられるのもあと少しです。学校給食も小学校の大切な思い出の一つになるように、おいしくて栄養満点の給食を提供していきたいと思ひます。

新しい学年や卒業に向けて、この一年間の食生活をご家庭でも一緒に振り返り、これからの食生活について考えていただけると幸いです。

今年度も学校給食にご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございました。



今年度の給食終了日
3月17日(水)
来年度の給食開始日
4月12日(月)

3月の給食献立

★ 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。

(16日: **赤飯**、牛乳、炒り鶏、かきたま汁、ごま塩)

★ ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。

(3日: 酢めし、牛乳、**菜の花ずしの具 (さけそぼろ・卵そぼろ)**、すまし汁)

★ 季節の食品を取り入れました。



こまつな

キャベツ



みつば

さわら



せとか

3月の献立変更

家庭配付用献立表には記載されていませんが、勝田小学校は **17日(水)** まで給食を実施いたします。ご承知おきください。

★ 17日(水) ★

ごはん・牛乳・小松菜で栄養満点花マル丼・中華あえ・いちごのアイス

《使用食材 1人分》

●小松菜で栄養満点花マル丼

豚肉	40g
なると	10g
たまねぎ	35g
キャベツ	30g
こまつな	15g
にんじん	12g
スイートコーン (ホール)	10g
エリンギ	8g
しょうが	0.5g
米油	0.7g
しょうゆ	1g
砂糖	0.3g
塩	0.9g
こしょう	0.02g
ごま油	0.2g
でんぷん	3g
チキンブイヨン	5g
水	25g

●中華あえ

だいこん	50g
にんじん	5g
炒りごま (白)	2g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
酢	2g
塩	0.15g
ごま油	0.2g

●いちごのアイス

※アレルギー特定原材料不使用の本格ジェラート仕立てのいちごアイスです。

3年生の社会科の学習で学んだ「地産地消」の一環として、「こまつな」を使った料理を3年生の保護者に募集しました。たくさん応募いただき、その中から「**小松菜で栄養満点花マル丼**」を給食で提供させていただくことになりました。



3月の地場野菜

今月使用する**こまつな**、**ほうれんそう**は横浜市内産の野菜を購入します。ただし、集荷困難な場合は、他県産の野菜を購入します。



こまつな



ほうれんそう

※こまつなについては、**折本町の城田さん**が直接届けてくださいます

3月 バランスイ〜十ワーク

テーマ：『バランスのよい食事を知る』

いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが健康な体を作ります。

給食は3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせてメニューを作っています。3つのグループをそろえて食べるとバランスのよい食事になります。ご家庭でも、3つの働きをもつ食べ物を組み合わせて食べられるといいですね。



おもに エネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる



お願い

今年度の給食は**3月17日(水)**で終了します。お子さんが白衣を持ち帰りましたら、洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、白衣のボタンがとれていたり、袖口のゴムがゆるんでいたら、ご協力いただける方は、お手数ですが修繕していただくと大変助かります。併せてPTA保健委員会より、白衣点検表も配られますので、記入していただき、**白衣と一緒に3月23日(火)までに返却**をお願いいたします。



来年度も子どもたちが気持ちよく当番ができるよう、ご協力よろしく申し上げます。

おすすめ給食レシピ

給食の献立の中からおすすめのメニューを紹介します。今回は、3月3日のひな祭りにちなみ、**菜の花ずしの具**をご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

菜の花ずしの具

《材料(4人分)》

さけフレーク	160g
凍り豆腐	10g
小松菜	40g
にんじん	40g
白ごま	5g
しょうゆ	小さじ1強
酒	小さじ2
みりん	小さじ1強
塩(様子を見て)	少々
水	40g

炒り卵

卵	2個
油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1弱
塩	少々

《作り方》

- 1 凍り豆腐を水で戻し、小さく切っておく。
- 2 小松菜はゆでて2cmに切っておく。
- 3 にんじんはみじん切りにしておく。
- 4 炒り卵を作り冷ましておく。
- 5 調味料と水・にんじんを入れ火にかける。
- 6 煮立ったら、さけフレーク・凍り豆腐を入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。
- 7 小松菜、ごまを入れる。
ごまを最後にすると香りがよく仕上がります。
- 8 酢飯の上に菜の花ずしの具、炒り卵を盛る。

