

給食だより 3月

令和8年3月6日
横浜市立鴨志田緑小学校
校長 杉山 波也
栄養士 吉田 綾佳

早いものでもう3月、6年生はもうすぐ卒業を迎えます。小学校で給食を食べるのもあと少しですね。1年生から5年生は新しい学年へ進級します。たくさん食べて元気に新しい学年を迎えてください。

3月の献立について

- 今年度最後の給食は3月18日（水）です。
- 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）
- 卒業・進級を祝う献立として赤飯を取り入れました。
- ひなまつりを知らせる献立として、菜の花ごはんを取り入れました。
- 旬の食品を取り入れました。（さわら、きゃべつ、こまつな、みつば、しらぬひ）



!! 旬を味わおう !!

～春野菜の特徴～

冬の寒さに耐え、土の中で根を張って春を待った野菜は、山菜が代表するように香りや独特の苦みを持つものが多いです。これは体に刺激を与え、目覚めさせる働きがあると言われています。



きゃべつ

春のキャベツは葉が柔らかく、巻も緩やか。横浜で栽培している野菜では、最も多く生産されています。特に神奈川区で多く生産され、「横浜キャベツ」の名称で販売されています。

1本の茎に3枚の葉がつくことから名前がつけました。さわやかな香りが特徴です。給食でもその香りをいかし、今月のすまし汁に季節の野菜として使っています。



みつば



じゃがいも

給食では1年中使用しているじゃがいも。日本でも一番多く栽培されている野菜です。初春に収穫される新じゃがいもは皮まで食べられるのが特徴です。

🍴 給食レシピの紹介 🍴

菜の花ごはんの具 (4人分) (3月5日給食献立)



材料と分量 (4人分)

酢飯	米	2.5合
	酢	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1
さけそぼろ	さけフレーク	100g
	凍り豆腐	サイコロ状3個
	なばな	50g
	にんじん	40g
	炒りごま(白)	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1
卵そぼろ	水	80cc
	卵	3個
	砂糖	大さじ1
	塩	1つまみ
	油	小さじ1~2

一人分の 栄養価

エネルギー 398kcal
たんぱく質 11.7g



ひとくちメモ

ひなまつりにちなんだ献立として、給食では菜の花ずしを取り入れて

います。黄色い卵を菜の花に見立てています。

給食ではこまつなを使っていますが、なばなが手に入るようでしたらぜひ入れてください。



作り方

酢飯



1 酢・砂糖・塩を混ぜ合わせひと煮立ちさせて冷ます
ごはんを硬めに炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて冷ます。

さけそぼろ



1 凍り豆腐をもどしてしぼり、細切りにする。
(細切りになっている凍り豆腐を使うと便利です)



2 なばなを1cmに切り、ゆでて冷まし水をきる。
(なばながなければ、こまつなでもよい)
にんじんをみじん切りにする。



3 鍋に水・調味料・にんじんを入れて火にかける。
煮立ったら、さけフレーク・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



4 ごま・なばなを入れる。
(ごまを指でつぶしながら入れると香りが良い)



卵そぼろ



1 卵を割り、砂糖・塩を入れて混ぜる。



2 フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。



🍞 あげパンの思い出 🍞

3月17日はあげパンの献立です。今も昔も給食の大人気メニューです！私も横浜市の小学生でしたので、揚げパンの日は朝からわくわくして学校に行ったことを今でも覚えています。全国的な給食の献立だと思いましたが、近畿や九州の一部では提供されない地域もあるそうです。

揚げパンの始まりは、その昔、学校を休んだ生徒にパンをおいしく食べさせてあげたいと調理師さんが作ったのが始まり。低い温度で揚げ始めると油を吸ってベタッとしてしまうので、180℃位の揚げ油の中で泳がせながら短時間で揚げるのがおいしくできるポイントです。

6年生にとっては、小学校で食べる最後の揚げパン。給食も残すところあと数回です。大人になった時、小学校での給食が楽しい思い出として心に残っていると嬉しいです。

