

給食だより

平成28年3月

さいたま市立 美園 小学校

校長 横山 正春



3学期もあつとわすかとなりました。今年度も、保護者の皆様の給食へのご理解とご協力により1年間を無事に終了することができそうです。

小さかった1年生も、もうすぐ卒業して中学生になる6年生も、美園小の子どもたちは、この1年間で体も心も大きく、たくましく成長したことと思います。

3月はしめくくりの月です。食生活についても1年をふりかえり、家族みんなで見直してみたいかがでしょうか。

《1年間をふりかえってみましょう》

給食をおいしく食べることができましたか？

1年間をふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。



「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。

給食だけでなく、朝ごはん、夕ごはんについても家族で1年間ををふり返ってみましょう。これ以外にも「食事のときはテレビを消し、家の人と楽しく食事ができた」「おはしを正しく持つことができた」「朝ごはんを毎日食べた」「おやつを食べ過ぎなかった」などもチェックしてみましょう。

3月の給食について



…桃の節句にちなみ、ちらし寿司、桜餅(3日)
 知県 みそかつ、八杯汁(15日)
 献立…6年生の卒業を祝って赤飯です(17日)
 …、清見オレンジ、いちご、せとかなど旬の食材を取り入れています。

6年生が家庭科の授業で考えた給食を食べました

家庭科の授業で献立作りをしました。主食は何がいいかな、2月が旬の食べ物って何があるかな、組み合わせが難しいな…といろいろ悩みながら献立を考えました。家庭科専科、学級担任と一緒に各クラスから1点を選び、2月8日(月)、9日(火)、12日(金)に全校でおいしくいただきました。

《6年1組 上野史織さんの献立》

《6年2組 中村棟賢くんの献立》



のりとごまのまぜごはん
 牛乳
 さばのピリ辛焼き
 青菜ときのこと卵のスープ
 ブロッコリーのサラダ



ほたてとしめじの
 炊き込みごはん
 せんべい汁
 海藻サラダ
 りんごゼリー

《6年3組 渡邊颯斗くんの献立》



麦ごはん
 牛乳
 豆腐ハンバーグ
 デミグラスソース
 マッシュポテト
 かぶとほうれんそうのサラダ

自分で考えた
 献立を、クラス
 のみんなと一緒に
 食べました。



「料理紹介」 ～みそかつ 4人分～ ※15日(火)の給食にです

材料

とんかつ 4枚
 八丁みそ 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1/3
 ウスターソース 小さじ1/3
 みりん 大さじ1/2
 水 大さじ1.5
 和風だしの素 少々

作り方

- ① かつは油で揚げておく。
- ② みそ～和風だしを合わせて煮る。
- ③ かつにみそだれをかける。

* みそだれは低学年30g、高学年40gに豚ひれ肉をかつにしたものにかける量です。かつの大きさと量は調節してください。

* みそかつは愛知県の郷土料理です。米麴や麦麴を使わずに、原料大豆を麴にした豆麴で作られる豆みその八丁みそを使います。色が濃く、こくのあるみそです。