



わんPAKU だより

2025年3月号
犬蔵小学校
給食だより

いよいよ最終月となります。今年度も学校給食にご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。1年間の食生活を振り返り、4月からの新しい1年に向けて準備していきましょう。

3月給食目標

「食生活を振り返ろう」

体をビルに例えると、
大きくて大きくて丈夫な
ビル（体）をつくるために、
3食しっかりと食べることが
大切です。もちろん食べる
だけでなく、作ってくれた
人への感謝の気持ちや、
食べものを大切にすることも
食生活の重要な1つです。

いただきますの挨拶を
していますか？

好き嫌いをせず、色々な
食品を食べていますか？

毎日、朝ごはんを
食べていますか？

朝、昼、夜と、
必ず1日3食
食べていますか？

毎日ナフキンを
持ってきて
いますか？

大きな声を出さないなど、
会食のマナーを守れて
いますか？

箸を正しく
持っていますか？

食事は楽しいですか？

給食は3月14日（金）で終了です。また、
新年度は4月14日（月）からとなります。



のらぼう菜

スープに入る「のらぼう菜」は、3年生の社会科でもお世話になった杉田農園さんで作られた野菜です。のらぼう菜は苦味が少なく、ほのかに甘いのが特徴です。

3月3日(月)自校献立です！

自校献立は年2回あり、各学校で献立内容を決めています。2回目は3月3日（月）に予定しており、給食委員会が12～1月に全校アンケートをとりました。結果は以下の通りでした。

【好きな給食】

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 きなこパン
- 3位 カレー

【苦手な給食】

- 1位 なら茶飯
- 2位 ぶどうパン
- 3位 ピクルス

【自校献立で食べたい給食】

- 1位 アイス
- 2位 ジャンボ揚げぎょうざ
- 3位 ケーキ

「自校献立で食べたい給食」第2位になった「ジャンボ揚げぎょうざ」はとても人気があります。1・2年生は13cm、4年生以上は16cmのぎょうざの皮にあんを包んで揚げます。

3日 (月)	チャーハン(ごはん) 牛乳	手作りジャンボ揚げぎょうざ	ピリ辛中華スープ	いちごアイス
●チャーハン	70	●ピリ辛中華スープ	0.5	
精白米	1.5	米白絞油	15	
米白絞油	0.2	とり肉(皮なし)	10	
にんにく	5	にんにく	10	
にんにじん	4	たまねぎ	10	
ホールコーン	5	水	120	
長ねぎ	4	白菜	30	
なると	0.5	塩	0.5	
塩	0.03	こしょう	0.02	
こしょう	0.2	中華スープの素	1.5	
オイスターソース	2	しょうゆ	2	
しょうゆ	2	豆腐	10	
		片栗粉	0.5	
		水		
●手作りジャンボ揚げぎょうざ		油(揚げ物)	8	0.06
豚ひき肉(もも)	30	ラー油	0.06	
にんにく	0.5	【のらぼう菜(市内産)】	5	
しょうが	0.5	塩(ゆで塩)		
キャベツ	22	白いりごま	0.5	
にら	3.5	●いちごアイス		
塩	0.2	いちごアイス	52	
こしょう	0.03			
酒	0.5			
砂糖	0.4			
しょうゆ	1.6			
ごま油	0.4			
ぎょうざの皮 16cm	26.3			
エネルギー	726 kcal	たんぱく質	25.2 g	

3月の給食について

6年生が卒業を迎える月なので、子どもたちの喜び献立を多く取り入れました。

季節の食品…キャベツ、たまねぎ、にら、パセリ、しらす、ひじき、わかめ、デコポン

行事食…4日(火)「ひなまつり」

ちらしごはん、きざみのり、牛乳、ぶりのたつた揚げ、やよい汁、ひなあられ

新献立…「ちくわのカレー揚げ」カレー粉を合わせた衣を、ちくわにつけて油で揚げます。

