

3月給食だより



2025年3月1日
第10号
川崎市立大師小学校

3月の給食について

6年生が卒業をむかえる月です。子どもたちが喜ぶ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 なら パセリ しらす わかめ ひじき デコポン（3月5日）

【行事食】「ひな祭り」3月3日（月）

ちらしごはん（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」3月11日（火）

給食では、いそべ揚げやかば焼きがおなじみのちくわですが、今回の「ちくわのカレー揚げ」はカレー粉を使った衣につけて揚げます。カレー粉には様々なスパイスが含まれており、消化を助ける働きや、健康な体をつくるサポートになる働きなどがあります。

「そぼろごはん（大豆ミート）」3月10日（月）

10日のそぼろごはんには、大豆ミートと豚ひき肉が使われています。給食には、大豆ミートのドライカレーに使われている大豆ミートですが、たんぱく質の他にもビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。



1月によく食べた こんだて ☺		1月にのこった こんだて ☹	
残り0でした	カレーミート じゃがいものから揚げ 黒食パン	1	牛乳（中華丼の日）
	ごはん（おにぎりの日） 高野豆腐のそぼろごはん	2	中華丼
	ホキフライ ハヤシライス コロッケ きなこパン	3	煮びたし
	さけの塩焼き 焼きのり りんご ちくわの磯辺揚げ	4	赤しそごま
	もやし炒め ポークカレー	5	ひじきのサラダ
2月によく食べた こんだて ☺		2月にのこった こんだて ☹	
残り0でした	ぼんかん とり肉のから揚げ ホキフライ	1	牛乳（ちくわの磯辺揚げの日）
	ハンバーグ和風ソース 1/2はちみつ食パン	2	ポイル野菜
	ハヤシライス フルーツポンチ きなこパン	3	白菜のクリームシチュー
	白パン ミートポテトのチーズ焼き 焼きのり	4	けんちん汁
	揚げしゅうまい	5	野菜スープ

- ・残量は、欠席分を差し引いて計算しています。
- ・冷たい牛乳があまり進まない寒い時期だったためか、牛乳の残しが目立ちました。
- ・1月の新こんだてのさばのねぎみそかけは、残量0ではないものの、よく食べられていて好評でした。

【食育の授業をしました。】

2月 1年生 いろいろたべよう

出された食事はなんでも食べる「ウー君」の紙芝居を読み、食べものはたらきを紹介しました。その後、給食で頑張りたいめあてをかいてもらいました。苦手な牛乳を一口頑張って飲む、嫌いなものは好きなものと一緒に食べてみる、よく噛んで食べる・・・といったように、それぞれのめあてをたてて、その日の給食もチャレンジする姿がみられました。授業後の給食は、いつも残りがちなご飯や汁物もきれいに空になっていました！これからも、いろいろな食べものを食べて、元気な体をつくってほしいです。ご家庭の方には、ワークシートへのコメントをご協力いただきありがとうございました。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事 と 行事食



3月3日

◆ひなまつり◆



はまぐりの潮汁



ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日 (春のお彼岸)◆



ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆



花見団子



行楽弁当

3月の給食は、3月17日(月)までです。

4月は、4月14日(月)から給食が始まります。