

食育・給食だより 3月号



だんだんと寒さが和らぎ、桜のつぼみもだいぶふくらんできました。さて、今年度も残りわずかとなりました。約200回の給食を通して、子どもたちは様々なことを学んできました。食べられるようになったものや好きな献立などを取り上げて、ご家庭で話題にさせていただけたらと思います。

保護者の皆様には、今年度も本校の給食活動にご協力いただきありがとうございました。来年度も精一杯工夫を凝らし、安心安全な給食づくりに努めますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

◇1年間のふいかえいをしましょう

この1年間の振り返って、よくできたものに☑をしましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いをきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をしていねいにするのができた 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物を知ることができた 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べるのができた 	<input type="checkbox"/> 旬の食べ物や行事食を楽しめた
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳できた 	<input type="checkbox"/> 心を込めて食事のあいさつをすることができた 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使うことができた 	<input type="checkbox"/> 給食の決まりを守って食べるのができた 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく食べるのができた 	<input type="checkbox"/> 時間や量を決めておやつを食べることができた



6年生のみなさん ご卒業 おめでとうございます

梅田小学校の給食はいかがでしたか？今まで食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っていたら嬉しいです。
これから心も体もより一層成長していく時期です。中学校でも食べることを大切に、勉強にスポーツに頑張ってください！



◇おしらせ

令和8年度1学期の給食は、4月7日(火)から始まります。献立は、スパゲッティミートソース・牛乳・フレンチポテトサラダ・果物(りんご)の予定です。楽しみにしててください。

3月の給食より

3月は、6年生のリクエスト給食を行いました。毎年、あげパンやラーメンが上位に入りますが、キャロットライスのクリームソースかけも根強い人気があり、今年は主食部門で第5位に入りました。色鮮やかなキャロットライスとなめらかなクリームソースとの相性がとても良いので、ぜひお試しください。

★キャロットライスのクリームソースかけ

<材料(4人分)>

【キャロットライス】	
米	2合
オリーブオイル	小さじ1
塩	小さじ1/6
にんじん(みじん切り)	70.0g
【クリームソース】	
油	小さじ1
たまねぎ(薄切り)	270.0g
鶏肉(角切り)	50.0g
↑下味(白ワイン 小さじ1/2)	
鶏がらスープ	70.0g
マッシュルーム(缶)(薄切り)	40.0g
むきえび	70.0g
↑下味(白ワイン 小さじ1)	
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
(ホワイトソース)	
油	大さじ1
バター(油で代用可)	大さじ1/2
小麦粉	大さじ2
牛乳	200.0g
生クリーム	大さじ1
パセリ(みじん切り)	適量

<作り方>

【キャロットライス】

- ① 米は洗ってザルにあげておく。炊飯器に米、オリーブオイル、塩を入れ、目盛りまで水を入れる。その上に、にんじんを入れて炊く。

【クリームソース】

- ① ホワイトソースは、フライパンに油とバターを入れて熱し、バターが溶けたら小麦粉を入れる。よくなじんだら、牛乳を少しずつ入れてのばす。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎを加えて炒める。透き通ったら、鶏肉を加えてさっと炒め、スープを加えて煮る。
- ③ マッシュルーム、えびを加えて煮て、調味料を加える。
- ④ 材料に火が通ったら、①のホワイトソースを少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑤ 生クリーム、パセリを加え、味をととのえる。

器にキャロットライスをよそい、クリームソースをかけて出来上がり。



3月2日(月)の献立
キャロットライスのクリームソースかけ
牛乳・パリパリサラダ・柑橘類2種食べ比べ