

食育・給食だより 3月号②



だんだんと寒さが和らぎ、桜のつぼみもだい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、こ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、ご家庭で話題にし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。

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



◇お知らせ

令和7年度1学期の給食は、4月9日(水)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。献立表は、始業式に配布します。

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。アンケート結果より、主食は「しょうゆラーメン」、主菜は「あげぎょうざ」、副菜は「パリパリサラダ」、デザートは「フルーツポンチ」が第1位でした。この中から、しょうゆラーメンとあげぎょうざのレシピを紹介します。機会がありましたら、ぜひお試しください。

★しょうゆラーメン

<材料(1人分)>

油	0.5g
しょうが(みじん切り)	0.3g
にんにく(みじん切り)	0.5g
豚肉(小間切れ)	20.0g
↑下味(酒 少々)	1.0g
にんじん(せん切り)	10.0g
たまねぎ(薄切り)	20.0g
もやし	10.0g
たけのこ(水煮)(せん切り)	5.0g
鶏がらスープ	120.0g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	7.5g
みりん	2.0g
なると	5.0g
にら(2cm長さ)	5.0g
ねぎ(小口切り)	10.0g
ごま油	0.3g
中華麺	130.0g

<作り方>

- ① 鍋に油をひいて熱し、しょうが、にんにくを炒める。
- ② 香りが出たら豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ にんじん～たけのこを加えてさっと炒め、鶏がらスープ、調味料を加えて煮込む。
- ④ 材料に火が通ったら、なると～ねぎを加えて煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調え、ごま油を回し入れる。
- ⑥ 中華麺は、袋の表示時間通りにゆで、湯をきって器に入れる。
- ⑦ ⑥に⑤をかけて、できあがり。



3月14日(金)の献立
しょうゆラーメン・牛乳
あげぎょうざ・フルーツポンチ

★あげぎょうざ

<材料(1人分)>

油	0.5g
にんにく(みじん切り)	0.2g
しょうが(みじん切り)	0.2g
豚ひき肉	15.0g
キャベツ(みじん切り)	20.0g
ねぎ(みじん切り)	10.0g
にら(みじん切り)	5.0g
塩	少々
しょうゆ	1.0g
片栗粉(同量の水で溶く)	1.5g
ごま油	0.5g
ぎょうざの皮(16cm)	1枚
揚げ油	適量

<作り方>

- ① フライパンに油をひいて熱し、しょうがとにんにくを炒める。
- ② 香りが出たら、豚ひき肉～にらを順番に加えてそのつどよく炒め、塩としょうゆを加える。
- ③ 水溶き片栗粉を②に加えてとろみをつける。ごま油を加えて混ぜる。
- ④ ③のあら熱がとれたら、ぎょうざの皮に③をのせ、皮のふちに水をつけてしっかりと包む。
- ⑤ 中温に熱した油で揚げる。

*給食では具を炒めてから作りますが、具を炒めずに生のまま混ぜたものを包んで油で揚げてもおいしいです。その際は、中までしっかりと火が通っているか確認してください。