

きゅうしょく

給食だより

れいわ おん がっこう
令和7年3月号

ちよだまち
千代田町学校給食センター

おうちのひととよんでね

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

いちねんかん しゅくせいかつ
一年間の食生活を
ふりかえろう

まいづき にち
毎月19日は

「いただきます」の日

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!



給食準備について

- 教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか？
- トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- 白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- 給食当番では、上手に配膳できましたか？

- 毎日、おいしくしっかり食べられましたか？
- 給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- 食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- 朝ごはんは毎日食べられましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べられましたか？

- 楽しい給食時間を過ごせましたか？
- 毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- 食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか？
- みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか？
- 食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか？

ちゅうがっこう ねんせいこんだてしょうかい 中学校2年生献立紹介

1・2月と、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきました。3月がとうとう最後の月です。今月も、献立を立ててくれた皆さんがどのような思いで食材・料理を選んでくれたのかをご紹介していきたいと思います。

2年1組 吉田 あかいさん

この給食のコンセプトは「おいしく栄養の摂れる献立」です。春とはいえ、まだ寒い季節なので体が温くなるような献立にしました。風邪を予防するためにビタミンA・Cの摂れる人参やキャベツ、セロリ、じゃがいもをいれました。

2年2組 島田 麗菜さん

入試の時期が近いので、脳のエネルギーになる炭水化物やその代謝に必要なビタミンB1、集中力を高める効果のあるカルシウムを多く入れるようにしました。また、ストレスに負けないよう冬が旬でビタミンCの豊富な白菜を使用しました。

給食で日本一周 神奈川県

3月は、神奈川県かながわけんの郷土料理きょうどりょうりをご紹介します。



シューマイ

幕末に横浜港が開港されて、中国の食文化が日本に入ってきました。シューマイもその一つです。もともとは、中国料理でしたが、日本人のこのみにあわせて生まれ変わり、日本の食文化に定着しています。

かまぼこのごまマヨ和え

神奈川県の小田原市はかまぼこが有名です。板に魚のすり身をつけ、きれいに形作ります。そして、蒸して完成です。江戸時代に箱根の山を越えるための保存食として作られたのが始まりと言われています。

けんちん汁

給食でもよくでるけんちん汁ですが、神奈川県の鎌倉市にある「建長寺」でうまれたものであるという説があります。



令和6・7年の2年間、みなさんと一緒に27箇所の県を旅してきました。その土地の郷土料理を味わい、たよりやトレー資料で各地の有名なものや特産物なども一緒に学んできましたね。お気に入りの一品は見つかりましたか？機会があれば、ぜひその県で本場の味を楽しみたいですね。

教えて！調理員さんのリピートレシピ「山賊焼き」

最後のリピートレシピは、「山賊焼き」です。長野県の郷土料理のひとつです。鶏肉はそぎ切りにすることで、大きな唐揚げも中まで火が通りやすくなりますよ。

材料	分量 (4人分)	作り方
鶏むね肉	60g×4枚	1. 60g程度に切った鶏肉をしょうゆ・料理酒・にんにく・しょうがにつけ込む。(30分以上) 2. 1.に片栗粉をまぶし、180度に熱した揚げ油で6～7分ほど揚げて、できあがり。
しょうゆ	小さじ2	
料理酒	小さじ1/2	
おろしにんにく	3g	
おろししょうが	2g	
片栗粉(衣用)	適量	
揚げ油		

1年間ありがとうございました

ありがとうございました



3月25日で、今年度の給食が終了します。1年間、ありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします