

3月給食たより



春休み
特大号♪

平成31年3月19日

あつぎしりつきたしょうがっこう きゅうしよく
厚木市立北小学校 給食室

ぜひ、お家の人と一っしょに読んでくださいね☆

ご卒業おめでとうございます

まいにち い い す けんこう からだ きほん
毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。

きゅうしよく じ かん じゅぎょう まな い た からだ
給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくら
ていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

1年間のしめくくり



3月は、1年間のしめくくりです。6年生は卒業、1～5年生は次の学年へと
進学していきます。この1年間、どんな思い出がありますか？

今年1年間の給食の回数は、「184回」でした。その中で学んだ食文化や食生
活を、次の学年になっても学校や家庭で活かしてほしいと思います。

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 苦手な食べ物にもチャレンジした
- 食事の前に、手をきれいに洗った
- よくかんで食べた
- 給食当番の仕事に協力できた
- 朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた
- 家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた
- 食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた
- 家でも食事のお手伝いできた
- おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

桜は満開になりましたか？
できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

3学期の北小給食

2月と3月に6年生が家庭科の授業で考えた献立を、実際に給食で出しました。



～2月の献立～

- 麦入りごはん
- 牛乳
- 豆腐ハンバーグ
- キャベツのみそ汁
- ごぼうサラダ
- ヨーグルト

普通の給食では、お肉のみで作ったハンバーグを出すことが多いのですが、この日は「豆腐ハンバーグ」を出しました。ハンバーグの上にはえのきやしめじを使ったきのこソースをかけました。

～3月の献立～

- バターライス
- 牛乳
- スパイシーチキン
- 野菜スープ
- フレンチサラダ
- 清美オレンジ



この日は、野菜スープやフレンチサラダなどを使い、野菜がたっぷり入ったメニューでした。また、クラスで人気のあったスパイシーチキンを使うなど、バランスや自分たちの好きなものを取り入れたメニューでした。

この他にも、ステキな献立がたくさんありました。6年生のみなさんありがとうございました！

3学期 人気給食ランキング

3月15日(金)をもって、3学期の給食が終了しました。

3学期は給食週間や、6年生が考えた献立を出してきました。その中で、みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？

1学期や2学期と同じように、毎日の残食率を集計し、残食率が低い順にランキングにしてまとめました。みなさんの好きな給食が入っているといいですね。

※ランキングは1月～3月のものです。

* 副菜部門 *

- 第1位: いそかあえ
- 第2位: こふきいも
- 第3位: さつまいもの和風サラダ

* 主菜部門 *

- 第1位: ほっけの竜田揚げ
- 第2位: すきやき
- 第3位: まぐろと大豆のごまだれ



* デザート部門 *

- 第1位: アイスクリーム
- 第2位: ももゼリー
- 第3位: みかんゼリー

* ごはん部門 *

- 第1位: さけごはん
- 第2位: ビーンズカレー
- 第3位: 三色そぼろ丼

* パン部門 *

- 第1位: ロールパン
- 第2位: はいがコッペパン
- 第3位: きなこあげパン

* めん部門 *

- 第1位: さけとほうれん草のクリームスパゲティ
- 第2位: 肉なんばんうどん
- 第3位: きつねうどん

2019年度1学期の給食は、**4月9日(火)**から始まります。
給食セット(ランチョンマット、はみがきセット)を忘れずにも
持ってきましょう！



給食のレシピ紹介

今年度最後の給食レシピは、北っ子に大人気の「バンサンスー」です。

材料(4人分)

にんじん	1/4本(せん切り)	ごま油	小さじ1/2	} A
もやし	40g	塩	ひとつまみ	
きゅうり	1/4本(せん切り)	砂糖	小さじ2	
ハム	2枚(せん切り)	しょうゆ	小さじ1と1/2	
春雨(またはマロニー)	25g	酢	小さじ1と1/2	
		白いりごま	小さじ1	

作り方

- ①あらかじめAの調味料を合わせておく。
- ②にんじん、きゅうりを切ったら、にんじん・もやし・きゅうりはゆでておく。
- ③春雨(マロニーでも可)は商品のパッケージにある時間にそってゆでる。
- ④ゆでた野菜と春雨、ハム、Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑤お皿に盛りつけて完成!

～バンサンスーとは?～

バンサンスーは、中国の料理で「拌三絲」と書きます。中国語で、「拌」は混ぜる・和える、「三」は3種類の食材、「絲」はせん切りという意味があります。

給食では、3種類ではなく5種類の食材を使って作っています☆



みなさまのご協力とご理解のおかげで、無事に今年度の給食も終わることができました。友好都市メニューや季節の行事食など、普段子どもたちが食べたり、知ることでできないメニューも出してきました。「食べる」ことは一生おこなっていく、大切なことです。北小で食べた給食が、大人になっても良い思い出になるよう、栄養士・調理員一同心をこめて作ってまいりますので、来年度もよろしくお願ひいたします。1年間、ありがとうございました!