

給食だより 3月

令和7年2月28日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子



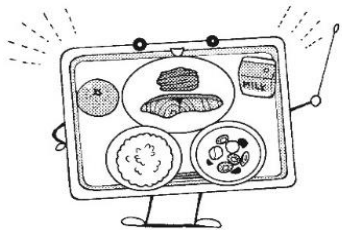
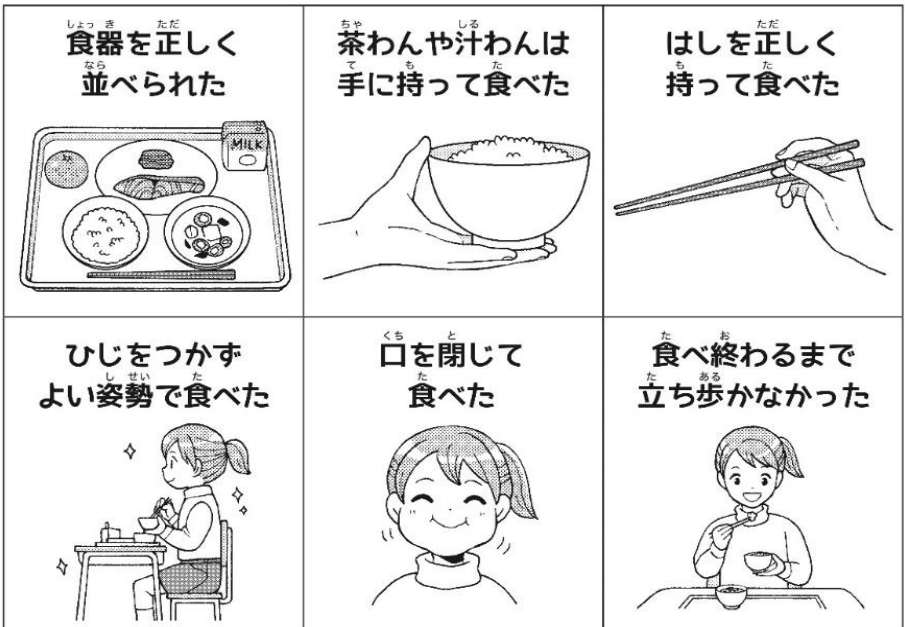
1年間ありがとうございました！



厳しい寒さが続いていましたが、少しずつ日が出ていいる時間が長くなり、暖かな日差しに春を感じられる季節になりました。

6年生にとっては小学生生活最後の、そして他の学年のみなさんにとっては今のクラスで食べる最後の給食が控えています。卒業や進級の前に、さまざまなことを学んできた1年間をふり振り返り、できるようになったこと、これからがんばりたいことを、ぜひ考えてみてください。

マナーを守って食べましたか？



給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

©少年写真新聞社



6年生リクエスト給食を提供します

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 6年3組：3月7日（金） | ソース焼きそば・中華風卵スープ・サイダーゼリー・牛乳 |
| 6年4組：3月11日（火） | 粉雪揚げパン・ABCスープ・キャロットオレンジゼリー・牛乳 |
| 6年5組：3月18日（火） | えびチャーハン・春雨スープ・スイートポテトのむヨーグルト |

学校給食のレシピ

【モチコチキン】

【材料】（10個分）

- ・とりもも肉・・・50g×10個分
- ・清酒・・・10g（小2）
- ・しょうが・・・4g（すりおろす）
- ・にんにく・・・4g（すりおろす）
- ・しょうゆ・・・24g（小4）
- ・オイスターソース・・・6g（小1）
- ・さとう・・・9g（大1）
- ・片栗粉・・・20g
- ・白玉粉・・・60g
- ・揚げ油

【つくり方】

- ・白玉粉はジップロックなどにいれて封をし、麺棒などでのばして細かく砕き、片栗粉と合わせておく。
- ①肉に清酒からさとうまでの調味料で下味をつける。
- ②肉に粉をつけ、火が通りこんがり色がつくまで揚げる。



【米粉ドーナツ】

【材料】（8個分）

- ・米粉・・・130g
- ・片栗粉・・・25g
- ・ベーキングパウダー・・・6g（大1/2）
- ・絹ごし豆腐・・・150g
- ・さとう・・・30g
- ・サラダ油・・・16g（小4）
- ・みりん・・・10g（小1・2/3）
- ・揚げ油

【つくり方】

- ・きなこさとうを合わせておく。
- ①ボウルに豆腐、さとう、油、みりんを入れ、よく混ぜる。
- ②米粉～ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで、よく混ぜ合わせる。
- ③生地を8等分にして、丸める。
- ④揚げ油を熱し、生地を入れてきつね色になるまで揚げる。
- ⑤皿に盛り付け、きなこをかける。

- ・きなこ・・・8g（大1）
- ・さとう・・・8g（大1弱）

コンポストについて

昨年度に引き続き、今年度もコンポストによって給食のごみを減らす取組を行いました。5月から2月までに、かんきつ類やすいか、りんご、さくらんぼ、とうもろこし等から出た皮や芯を、合計120kgほど入れて、微生物の力で堆肥にしています。

学校の燃えるごみの処分にかかるお金は、1kg当たり22.5円です。
 $22.5円 \times 120kg = 2,700円$
を節約することができました。



給食当番着の返却

日頃から、給食当番着の洗濯やアイロンがけをありがとうございます。来年度も子供たちが気持ちよく使用できるよう、ご協力をお願いします。

また、最後の給食当番だったご家庭は、今年度内に給食当番着をご返却の程よろしく願いいたします。

新年度の給食

4月10日（木）から始まりです。給食袋をご用意ください。