

3月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかになりました。みなさんは日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?この一年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

出典:学校給食 2026年2月号(全国学校給食協会)

ひな祭りの食べ物



ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないこと、形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

出典:学校給食 2026年2月号(全国学校給食協会)

としよきゅうしょく
今年度も図書館は中央図書館
児童書少年サービス係に推薦
願ってもらっています。

『からすのてんぷらやさん』 かこさとし 文・絵 偕成社

ロングセラー絵本『からすのパンやさん』のつづきのお話。
レモンさんは火事になったてんぷらやさんの再建のお手伝いに一生懸命!
無事、てんぷらやさんを再建することが出来るでしょうか。
給食では、かき揚げを作ります。

出典:偕成社

3月6日のメニュー キャベツとじゃこのサラダ



材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ
- サラダ油
- ブロッコリー
- キャベツ
- にんじん
- ホールコーン
- ★酢
- ★砂糖
- ★しょうゆ
- ★ごま油
- ★こしょう

作り方

- 大きじ3
- 小さじ1/2
- 1/4株
- 葉3枚
- 中1/8本
- 大きじ3
- 小さじ1と1/2
- 小さじ1
- 小さじ1と1/4
- 小さじ1/2
- 少々

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこをカリッと炒める。
 - ② ブロッコリーは小房に分ける。
 - ③ キャベツとにんじんは、短冊切りに切る。
 - ④ ②と③をゆでて冷ましておく。
 - ⑤ ★の調味料を合わせて火にかけ、沸騰させ、冷ましておく。
 - ⑥ ④に、ホールコーンと⑤を和えてできあがり。
- ※給食では、ホールコーンもゆでています。

▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市ホームページ内

東調理場 小学校給食の献立

と検索!



こちらからもホームページがご覧いただけます。