

3月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

朝晩の冷え込みがやわらぎ、春の訪れを感じます。6年生は、小学校で食べる給食も残りわずかとなりました。

3学期も、給食を食べる子どもたちの様子を見に、給食時間に学校を訪問しました。オリジナルの絵付き白衣を着て教室をまわると、「こんにちは!」「栄養士さんだ!」とたくさん声をかけてくれました。来年度も、食育授業や給食時間の訪問で、学校へ行く機会をたくさん設けていきたいと思ひます。



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考えられますが、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)

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食は今月が最終回です。3月は、2校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに!

若葉台小 6年 3組

わかばだい

- ・牛乳
- ・黒米入りごはん
- ・さばの竜田揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・いなか汁

こだわりポイント

きんぴらごぼうに、ニンジンを使いオレンジ色を取り入れ、いなか汁は、栄養たっぷりな汁になるように工夫してくれました。

西砂小 6年 1組

にしすな

- ・牛乳
- ・チャーハン
- ・揚げぎょうざ
- ・春雨サラダ
- ・コーンと卵の中華スープ

こだわりポイント

チャーハンに、野菜をたくさん入れるように工夫して、献立は中華にそろえるように考えてくれました。



東京都の栽培量が多く、その中でも立川市が都内生産量1位となっています。うどんには太陽の光を浴びて葉が緑色の山うどんと、光を当てずに栽培された軟化うどんがあります。軟化うどんは地下の暗い室(むろ)で育てているので、全体的に白い色をしています。立川市で生産されているのは、軟化うどん、立川こまちという短めのうどんが有名です。

【3月の給食】
・うどん入りちらし寿司
・うどん入りかき揚げ丼

3月はうどんの料理が2回登場します! 献立表で『ベジぱくスタンプ』をさがしてみよう♪

参考:イラスト版 食材図鑑

としよ給食

「おなべ おなべ にえたかな?」より
“春のスープ”が登場します!

キツネのきつこは、イタチのちいとに一緒に、おおばあちゃんのところにタンポポを積んでもっていきました。おおばあちゃんはニンジンスープを煮ているまっ最中。おおばあちゃんに急用ができ、3人はスープの入ったお鍋の番をすることになりました。何回も味見をしていたら、いつのまにかお鍋はからっぽ。あわてて水と豆を入れ、仕上げにタンポポも入れると…。春の香りと春の味がいっぱい絵本です。

作 :こいで やすこ
出版社:福音館書店

参考:福音館書店



～ ポークチャップ ～



おすすめ給食レシピ

材料 (4人分)	
豚ロース薄切り肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々
赤ワイン	小さじ1
たまねぎ	中1個
にんじん	小1/2本
ピーマン	1個
※ トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ1
砂糖	小さじ2/3



Let's cook!

- ①豚ロース薄切り肉は、3cm幅に切り、塩・こしょうで下味をつける。たまねぎは、8mm幅の薄切り、にんじんは、3mmのいちょう切り、ピーマンは、5mm幅の千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、赤ワインを加える。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・ピーマンを加え、さらに炒める。
- ④野菜に火が通ったら、調味料(※)を加え、味を調え、仕上げる。

2月の給食から人気の献立を紹介します

