

3月 給食だより

今年度も残りわずかになりました。子どもたちは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養となって、体も心も大きく成長していることでしょう。3月の給食目標は「一年間の給食を振り返ろう」です。1年間を振り返って、できるようになったことや、これからがんばってみたいことをご家庭でも話してみてくださいね。



《給食調査の結果について》

10月28日(月)から10月31日(木)のうちの3日間、市立小学校19校のうちの3校で給食調査(※注)を行いました。今年度は、給食での残食率が比較的高い傾向にある、魚や大豆、海藻、野菜を使った料理を提供して調査を行いました。調査3日間の献立と給食写真は、以下のとおりです。

学校や学年、学級により差はあるものの、食べ慣れていない魚料理や海藻、野菜を使った料理は残食率が高くなる傾向がありました。具体的には、「手作りさつま揚げ」、「茎わかめとごぼうの炒め物」、「もやしとコーンの炒め物」です。また、「ポークビーンズ」は、大豆を使った料理でしたが、味付けが食べ慣れたトマト味だったこと、食具がスプーンであったことなどから、食べやすかったようで、残食率は低い結果となりました。

今後も、栄養士が給食時間等に学級を訪問し、直接児童に料理を紹介するなどの交流を図るなかで、栄養バランスがよく児童に好まれる献立を立案していきたいと思えます。また、給食だよりなどでは、家庭でも簡単に作れる魚や大豆、海藻、野菜を使った料理を紹介していきます。

※注 給食調査は、市立小・中学校で献立を統一して提供した給食の対象校における残量を計量し、残食率を算出するものです。調査結果は今後の献立作成に活用するとともに、学校における食に関する指導を充実させるための資料とします。



牛乳
ごはん
さばのねぎみそ焼き
茎わかめとごぼうの炒め物
あられ汁



牛乳
マラサダ
ポークビーンズ
ブロッコリーのサラダ



牛乳
ごはん
手作りさつま揚げ
もやしとコーンの炒め物
豆入りみそ汁

6年生 家庭科授業とのコラボ給食

9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2クラス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！

第十小 6年 2組



- ・牛乳
- ・オムライス
- ・ささみとにんじんのサラダ
- ・ミネストローネ



こだわりポイント

めずらしいバターライスを使ったオムライスです。野菜もたくさん使い、彩りもよくなるように考えました。

西砂小 6年 3組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鶏肉のから揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・たっぷり野菜のコンソメスープ



こだわりポイント

みんなが好きそうなメニューを組み合わせ、色のバランスがよくなるように考えました。



光の入らない室(むろ)と呼ばれる地下3mの穴の中で育てることから、白い色をしているのが特徴です。立川でうどんの生産が始まったのは、昭和30年代に入ってからです。立川の地質が室(むろ)での栽培に適しているため、さかんになりました。ブロッコリーと同じで、生産量が東京都内で第一位です。

「立川こまち」という、通常のうどんより短いうどんをブランド化して販売もしています。お店で探してみてくださいね。

- 【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『ベジばくスタンプ』を
さがしてみよう♪

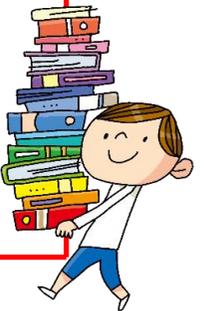


参考:立川市ホームページ

えほん給食 「にんじんばたけのパピプペポ」より “キャロットケーキ”が登場します！

草ぼうぼうの荒れたはらっぱに、親ぶたと20匹の子ぶたが住んでいました。どの子もなまけ者で困った子ぶたばかりでしたが、ある日、赤い根のついためずらしい草を見つけます。これが、食べるといい子になるにんじんと知った子ぶたたちは、みんなで食べて働き者に変身します。そして残った1本のにんじんを、おとうさんとおかあさんのために大事に育てます。にんじんが苦手な子にもおすすめの本です。

作 :かこさとし
出版社:偕成社



～ 鶏肉のマーマレード焼き

おすすめ給食レシピ

3月の給食からレシピを紹介します。

材料 (4人分)

鶏肉	240g
酒	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
しょうが(すりおろし)	1/2片
こしょう	少々
マーマレード	大さじ2~3
サラダ油	適量

Let's cook!

- ① ボウルに※の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、①のボウルに入れ、からめる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を皮目から焼き、焦げ目がついたら裏返して、弱火にし、ふたをして焼く。
- ④ お皿に盛り付けたら、フライパンに残ったたれをかけて出来上がり。

★ポイント★

給食では、60gのお肉を使いますが、お好みで一口大にしても食べやすくなります。

～～～ 配膳員を募集しています！ ～～～

現在、令和7年度から小学校で勤務する学校給食配膳員を募集しています。詳細はQRコードから市HPの募集ページをご覧ください！

