

# きゅうしょくだより

令和8年3月号(小学校)  
昭島市学校給食共同調理場  
Tel. 042-541-8041



今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。だんだんと、春らしさを感じる陽気になってきましたね。春は、入学や進級と節目の季節です。栄養のバランスのよい食事をきちんと食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

## 3月の給食目標「1年間の給食をふり返ろう」



この1年間の給食時間をふり返りましょう。給食の準備や食べているときに、以前よりもできるようになったことが増えているでしょうか。今年度の給食について下記の質問で見直し、来年度に向けて目標をたてましょう。

<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>

## 6年生卒業おめでとうございます

3月の献立では6年生の卒業へのお祝いの思いを込めて、13日からの献立の  
名前をつなげて、「おめでとう」のメッセージを作りました。

13日(金) **おろし豚**

16日(月) **もやしのいためもの**

17日(火) **だいこんをちくわのおでんふう**

18日(水) **ねぎとコーンのとろみスープ**

19日(木) **とうふのみそしる**



\*19日(木)の「赤米ごはん」は、赤米を入れて炊いたごはんです。現代の赤飯は、もち米に小豆やささを加えて炊きますが、昔は赤米を蒸したものであったそうです。赤米は炊き上がるとほんのり赤く色づき、プチプチとした弾力のある食感が特徴です。赤色には災いを避ける力があると考えられており、魔除けの意味を込めて祝いの席で赤飯が食べられるようになりました。

友達が美味しそうに食べているのを見て、あまり得意ではなかった野菜を自分も食べてみたら、食べられるようになった!という声を聞くことができます。給食のサラダのレシピを紹介します。ぜひおうちでも作ってみてください。

## 献立紹介【フレンチサラダ〈4人分〉】2日の献立より

〈材料〉野菜：にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり(せん切り計250g程度)

ドレッシング：玉ねぎ(すりおろし15g) 油(小さじ2) 酢(小さじ1)

塩(小さじ1/4) 胡椒(少々) 砂糖(小さじ1) からし(少々)

〈作り方〉①野菜は、かたいものからゆでて冷却する。

②ドレッシングの材料をよく混ぜながら加熱し冷却する。

③野菜とドレッシングを和える。



\*調理場では、真空冷却機で冷却し余分な水分が抜けるので、少量のドレッシングで味をつけています。家庭では、野菜水切り器(サラダスピナー)で水気をとばしてから冷やすと同じような感じになります。