

3月給食だより

令和7年3月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

3月の給食目標：【1年のまとめ】マナーよく食事をしよう

最近、給食時間に教室を回っていると、「先生、見て！はしでお豆つまめるようになったよ！」「僕はもやしもつまめるよ！」と嬉しそうに報告してくれる児童がいました。4月に比べて、はしを正しく持って、上手に使用している児童が増えたように思います。ご家庭でも以下のチェックシートで1年間の振り返りをしてみてください。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも
挑戦している

☐ おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

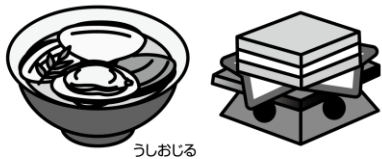
☐ おはしを上手に
使うことができる

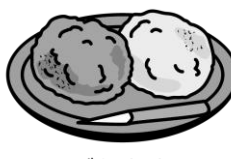
☐ 食べたらずを磨いて
いる

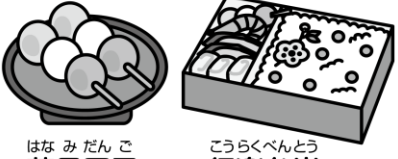
☐ おうちで食事の
お手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる

はる きょう し きょう し しょく
春の行事と行事食

がつ みつ か
3月3日
◆ ひなまつり ◆

はまぐりの潮汁 うしおじる
ひしもち

がつ はつ か
3月20日ごろ
しゅんぶん ひ はる ひがん
◆ 春分の日 (春のお彼岸) ◆

ぼたもち

さくら かい か
桜開花のころ
はな み
◆ お花見 ◆

はな み だん ご
花見団子
こうらくべんとう
行楽弁当



こん げ つ きゅうしょくしょうかい
今月の給食紹介



か げつ こんだて
3日(月) ひなまつり献立

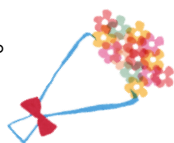
あなごや菜の花、れんこんをのせたちらし
寿司と、かわいらしい花の形のかまぼこが
入ったかきたま汁、さらに桃ゼリーです。桃
ゼリーは、白桃ジュースと白桃の缶詰を
使って作ります。

か もく せんきょこんだて
6日(木) 選挙献立

昨年9月に6年生が行った「卒業前に
食べたい給食 総選挙」で見事当選した
「おなかパンパン党」。党首の掲げた「エクレ
アパンときなこ揚げパンを一緒に食べた
い！」という夢のメニューを実現します。

にち きん そつぎょう しんきゅう いわ こんだて
21日(金) 卒業・進級お祝い献立

今年度最後の給食は、お祝いの気持ち
を込めて、おめでたい日に食べるお赤飯、
みんな大好きな鶏のから揚げ、華やかな麩
が入ったすまし汁を作ります。



ねんせいこんだて
6年生献立

1月から出してきた6年生献立も今年度分は
今月で最後です。合計25名の献立を給食で
提供しました。今回採用されなかった児童の
献立もとてもよくできていて、選ぶのがとて
も難しかったです。この経験を今後の人生に
生かしてもらいたいと思います。

レシピを教えてください！とよく言われた人気メニュー
☆きなこ豆☆

ざいりょう 約4人分
<材料>

- いり大豆 50g
- 砂糖 大さじ4
- 水 小さじ1
- きなこ 大さじ1と1/2

つくりかた
<作り方>

- 水と砂糖を小鍋に入れ、火にかけとかし、砂糖衣を作る。
- いり大豆を加えざっと混ぜる。
- きなこを加えてパラパラになるように混ぜ、広げて冷ましたらできあがり☆

タンパク質やイソフラボンたっぷり！

