3月給食だより

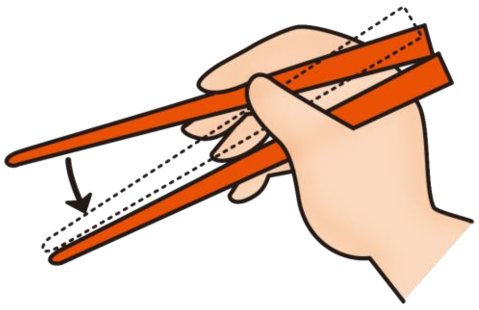
令和８年２月２５日
寒河江市立高松小学校　発行

自分の食生活をふり返ってみよう

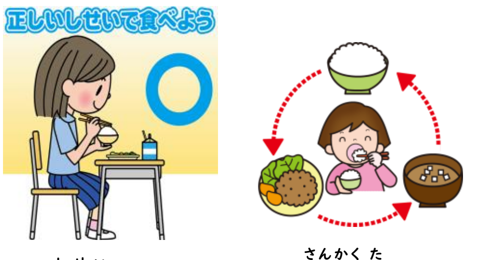
この１年をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。
よかったところはそのまま継続し、足りなかったところは気をつけながら、今年度最後の給食を楽しく、よく味わって食べましょう。

食事の前は手をきれいに洗った

はしを正しく持って食べた



食事のマナーを守って食べた



姿勢よく　　三角食べ

よくかんで食べた

苦手なものでも食べてみようとチャレンジした

食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた

朝ごはんを毎日食べた

おやつは時間・栄養・量を考えて食べた

ねらい	日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
一年間をふり返ろう	予定こんだて	【たんぱく質】 ごはん 牛乳 *とりにくのレモンに* なのはなのおひたし 県産はくさいのみそしる	【ひなまつり】 *そぼろちらしずし* 牛乳　てまきのり *ミニオンズポテト* *県産なめこのすましじる* さくらのケーキ	【よくかむ】 ごはん　牛乳 *えいようなっとう* あつやきたまご *県産キャベツのごまかけ* わかめのみそしる	【鉄分】 ビビンバ 牛乳 トックスープ	【ビタミンC】 食パン　牛乳 きなこクリーム ボロニアステーキ *しそドレサラダ* *県産大根入りミネストローネ*
	きいろのなかま	ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう　ごま	ごはん　さとう　じゃがいも　あぶら　ケーキ	ごはん　さとう　ごま　じゃがいも	ごはん　あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら　トック	パン　くろまめきなこクリーム　あぶら
	あかのなかま	牛乳　とりにく　かまぼこ　あつあげ　みそ	牛乳　とりにく　あぶらあげ　たまご　かまぼこ　とうふ　のり	牛乳　なっとう　チーズ　わかめ　かつおぶし　のり　たまご　みそ	牛乳　ぶたにく　とりにく　たまご	牛乳　とりにく　ぶたにく　ベーコン
	みどりのなかま	にんじん　なのはな　もやし　はくさい　しめじ　レモン	にんじん　ごぼう　しいたけ　えだまめ　なめこ　ねぎ	にんじん　ほうれんそう　ねぎ　キャベツ　きゅうり　だいこん　たまねぎ　えだまめ	にんにく　しょうが　ぜんまい　もやし　ほうれんそう　にんじん　ネギ	にんじん　ブロッコリー　トマト　パプリカ　コーン　セロリ　たまねぎ　だいこん　にんにく
	日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
	予定こんだて	【食物センイ】 *もずくどん* 牛乳 あさつきの酢みそあえ 鶏団子のキムチスープ	【炭水化物】 *ごはん* 牛乳 サワラ竜田揚げ 切干大根のガーリック炒め *肉じゃが汁*	【県民防災デー】 *ナン* 牛乳 *キーマカレー* *だいこんサラダ* *カンパン*	【はしの持ち方・使い方】 *ごはん* 牛乳 *さけのしおやき* *ひじきに* *具だくさん野菜のみそしる*	【カルシウム】 *スパゲティミートソース* 牛乳 春キャベツのサラダ *ヨーグルト*
	きいろのなかま	ごはん　あぶら　さとう　かたくりこ	ごはん　かたくりこ　あぶら　じゃがいも　さとう	ナン　あぶら　カレールウ　ごまあぶら　カンパン	ごはん　あぶら　さとう	スパゲティ　あぶら　バター　こむぎこ　さとう
	あかのなかま	牛乳　ぶたにく　かまぼこ　みそ　とりにく　もずく	牛乳　さわら　ベーコン　とりにく	牛乳　ぶたにく　だいずミート　まぐろ	牛乳　さけ　ひじき　ちくわ　あつあげ　みそ	牛乳　ぶたにく　チーズ　かまぼこ　ヨーグルト
	みどりのなかま	にんじん　たまねぎ　ピーマン　コーン　しょうが　あさつき　えのき　きゃべつ　はくさいキムチ　にら	にんじん　きりぼしだいこん　ほうれんそう　にんにく　たまねぎ　こんにゃく	にんじん　にんにく　しょうが　たまねぎ　トマト　だいこん　みずな	にんじん　しょうが　はくさい　だいこん　かぼちゃ　しめじ　こまつな　ピーマン　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　トマト　バジル　キャベツ　ブロッコリー　コーン

※ねらいの料理を*斜字・下線*で表記しています。都合により追加・変更することがありますので、ご了承ください。

3月の献立から

3月行事食桃の節句“ひなまつり”

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁や菱餅などを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

一年間をふり返ろう	日(曜)	16日(月)
	予定こんだて	【卒業おめでとう献立】 カレーライス　牛乳 かいそうサラダ おいわいクレープ
	きいろのなかま	ごはん　あぶら　じゃがいも カレールウ　クレープ
	あかのなかま	牛乳　ぶたにく　まぐろ かいそう
	みどりのなかま	にんじん　にんにく キャベツ　ブロッコリー パプリカ　たまねぎ

♥寒河江市特製カレーライス、卒業してもおいしく作って食べてね♥

【材料】(4人分)

いためあぶら	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
ぶた肉	100g
たまねぎ	大1/2こ
にんじん	中1本
じゃがいも	大1こ
水	850ml
チャツネ（なしでもOK）	小さじ1
スライスチーズ	1まい
（チーズは何でもOKです）	
お好みのカレールウ	1/2はこ

（カレールウはお好みで調節してください）

ケチャップ	小さじ1
ソース	小さじ1
グリンピース	おこのみで

＊旬の野菜や好きな食材を入れて自分好みのカレー作ってね

【作り方】

1. ＜具材を切る＞
①野菜は食べやすい大きさに切る
じゃがいもは変色しやすいので水にさらすとよい。

2. ＜具材を炒める＞
①厚手の鍋に油をいれ、にんにくを熱しながら、肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもをいれ、肉に焼き目がつき、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

3. ＜煮る＞
①水を加え沸騰したらあくをとる。
（うまみや油や水分をとり過ぎないように注意する）
②具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
＊にんじんに竹串がすっと通るぐらいが目安。
③チャツネとカレールウをいれていれて煮込む。
いったん火を止め、沸騰がおさまってからチャツネ、ルウをいれてとかす。
④ふたたび、弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで10分ほど煮込み、最後にチーズをちぎりながらいれ、少し煮込んで、出来上がり。

＊誰でも作りやすいように考えていますが、おうちの人と一緒に作るとより美味しく楽しくできますね。

卒業おめでとう

卒業する六年生のみなさんへ

この6年間、皆さんは約1100回の給食を食べてきました。苦手なものに挑戦した日、友達と笑いながらお替りした日。その一つひとつの積み重ねが、今の皆さんの丈夫なからだと、豊かな心を作っています。

「食べることは生きること」

これから新しい世界へ進み、忙しい日々が始まっても、自分の命を支える「食」を大切にし、感謝の気持ちも忘れないでください。しっかり食べて、心にエネルギーを蓄えれば、どんな困難もきっと乗り越えていけるはずです。

皆さんの輝く未来をずっと応援しています。

給食スタッフ一同