

# \*給食だより\*

## 3月号

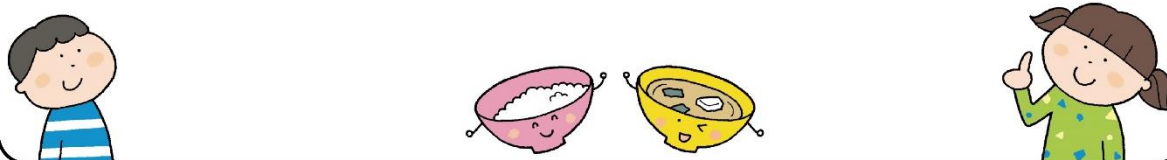
長岡京市立長岡第七小学校  
令和3年2月26日

いよいよ学年最後の月、3月になります。あと1か月もすれば、6年生は中学校進学、1～5年生は学年が1つ上がりますね。この一年間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

### 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけましょう。できたことはこれからも続けられるようにしましょう。できなかったことは、なぜできなかったのか考えてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた



### 4月からの目標

自分の食生活を振り返り、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

(例) 毎日、朝ご飯をしっかり食べる。  
ひとくち30回かんで食べる。など





～3月3日はひなまつり～

ひなまつりは「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられます。3日の給食ではちらしずしをいただきます。



#### 献立紹介

#### 「タンドーリチキン」

【材料 (5人分)】

鶏肉	250g (50g × 5切)	
しお	ひとつまみ	
こしょう	少々	
A	ヨーグルト	50g
	カレー粉	小さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉はしお、こしょうで下味をつける。
- ② 調味料(A)は合わせる。
- ③ 鶏肉を(A)に漬ける。
- ④ オーブンで焼く。(220℃ 20分)  
※フライパンで焼くこともできます。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。3月の主な食材の産地は以下の通りです。  
(資料提供(財)京都府学校給食会)

米	京都(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道、佐賀、福岡

牛乳	京都
----	----

牛肉	北海道他
豚肉	愛知他
鶏肉	兵庫他
鶏卵	京都

大豆	北海道
----	-----

じゃがいも	北海道他	たまねぎ	北海道他
人参	鹿児島他	たけのこ水煮	京都他
にんにく	青森	にら	高知
パセリ	香川他	もやし	岐阜
しょうが	高知	(原料豆 中国)	
セロリー	静岡他	ピーマン	宮崎他

長岡京市地元産
ねぎ、小松菜、ほうれん草、キャベツ、白菜 大根、花菜

\*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

さわら	京都
はまち	京都
あじ	鳥取
きびなご	鹿児島