

# いただきます



令和8年3月  
第4向陽小学校

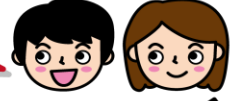
今年度も残り約1か月となりました。3月の給食は13回です。

6年生にとっては、小学校生活最後の給食になりますね。

この1年間、給食が心と体の栄養となり、みなさんの成長や健康につながっていたら、うれしく思います。



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p><b>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</b></p>	<p><b>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</b></p> <p>いただきます</p>	<p><b>おはしを正しく使う ことができましたか？</b></p>
<p><b>よくかんで味わって 食べられましたか？</b></p>	<p><b>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</b></p> <p>バランス</p>	<p><b>自分に必要な量を 考えて食べるこ うことができましたか？</b></p>
<p><b>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</b></p>	<p><b>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</b></p>	<p><b>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</b></p>

## 産地情報

～3月の主な食材の産地をお知らせします～



牛ミンチ 北海道 青森  
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他  
鶏肉 宮崎・兵庫他

もやし 岐阜 冷凍ホールコーン 北海道  
花菜 京都 えのきだけ 長野  
土生姜 高知 大豆 北海道

米 京都府産  
牛乳 南丹市八木町

さば 京都  
しらす干し 兵庫他

向日市地元産  
キャベツ・白菜・大根・ねぎ



# ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



## 卒業お祝いバイキング



6年生の卒業を祝って、バイキング給食を実施しました。事前に栄養士から、赤・黄・緑の食品を意識した選び方や、順番を守ること、食べられる量を考えて取ることなどを説明しました。当日は、調理員さんが心を込めて作ったたくさんの料理を、友だちと楽しそうに選びながら味わう姿が見られました。



### ☆給食レシピ紹介☆

### ～ かしわのこはく揚げ ～

#### 【材料 4人分】

- ・鶏肉もも肉 120g
- ・鶏肉むね肉 120g
- ・土生姜 5g程度
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 50g
- ・揚げ油 適量

#### 【準備】

- ・しょうがはすりおろしておく

#### 【作り方】

- ①鶏肉を一口サイズにカットして、しょうゆ・すりおろしたしょうがで下味をつける。
- ②①の鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。




現在使用している給食エプロンや帽子は、来年度に次の学年へ引き渡されます。

ボタンが取れていたり、ゴムがゆるんでいたりは、補修していただくと大変助かります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



# 3月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ひなまつり <sup>こんだて</sup> 献立					
2 (月)	ちらしずし	しらすぼし ちくわ たまご きざみのり	こめ さとう あぶら	にんじん ほしいたけ グリーンピース	553 22.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツとりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	
	すましじる	とうふ		えのきだけ ねぎ	
3 (火)	ミルクパン		パン		618 21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきコロッケ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ	
	はくさいスープ	ぶたにく	かたくりこ	はくさい にんじん ほしいたけ ねぎ しょうが	
4 (水)	ごはん		こめ		571 21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごのなんばんづけ	きびなご	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		
	さんしょくやさいのナムル		ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん ねぎ	
5 (木)	ごはん		こめ		593 24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ もやし キャベツ	
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		
6 (金)	ルーローハン 	ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ こまつな	610 23.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もやしスープ	ベーコン		コーン もやし ねぎ	
9 (月)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		583 21.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ にら	
	もやしとわかめのちゅうかサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん コーン	
10 (火)	こがたコッペパン		パン		636 25.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしのケチャップ煮	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	
	やさしいっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
	たけのこケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら	たけのこ	
11 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		653 19.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたじゃが	ぶたにく	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース	
	だいこんとくじょうねぎのサラダ		ごま すりごま	だいこん ねぎ にんじん	

12 (木)	ごはん		こめ		581 24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのカレーふうみやき	さば		しょうが	
	ひじきとツナのソテー	ひじき ツナ	あぶら さとう	にんじん コーン	
	キャベツとたまねぎのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ ねぎ	
13 (金)	とりそぼろどん (こうやどうふいり) <b>NEW</b>	こうやどうふ とりミンチ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	676 29.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	こまつないため	ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	
16 (月)	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ リんご	692 22.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインかん みかんかん	
17 (火)	こがたコッペパン		パン		679 26.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパゲティミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	スパゲティ オリーブあぶら あぶら	パセリ たまねぎ	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	
そつぎょう いわ こんだて <b>卒業お祝い献立</b>					
18 (水)	せきはん	あずき	こめ もちごめ くるごま		711 30.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのあまからに	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	
	かきたまじる	たまご とうふ わかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ	

※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。



4 向小ホームページの「給食だより」内にある  
「給食レシピ紹介」に、随時掲載していく予定です。

