

はくはくだより3月



令和5年 2月28日
 小金井市立本町小学校
 栄養士 小林 弥生



日ごろの食生活を振り返ろう!



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備やあと片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長したようすがうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんをまいにち欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

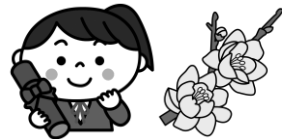
おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

まいにち毎日の食事を楽しんでいきますか?



卒業生の皆さんへ



6年生のみなさんはまもなく小学校生活が修了ですね。みなさんと一緒に給食時間を過ごしたのはほんのわずかでしたが、毎日給食をたくさん食べてくれたこと、とても嬉しく思っています。本町小の給食をとおして嫌いなものが克服できた人、おはしが上手に使えるようになった人、はじめての食材に挑戦した人など、いろいろな学びがあったと思います。「食べる」ということは心も体も成長し、「生きる」ことに直接つながっています。中学校へ行っても、本町小の給食で学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしていってくださいね。

そして、3月17日(金)は6年生の卒業を祝ってささやかですが、給食室からお祝い特別メニューを用意しています。楽しみにしててください!

給食室より

卒業おめでとう
 ございます。

春の山菜クイズ

春に野山でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 草もちにつかわれるのはどっち?

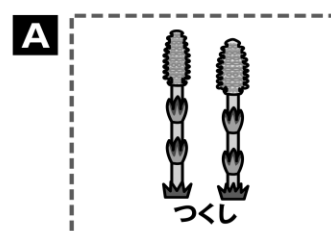


Q2 つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち?

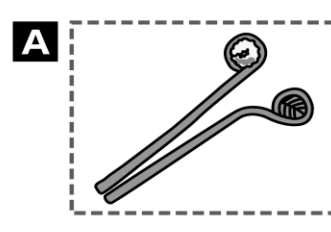


Q3 漢字で「独活」、何と読む?

独活



Q4 若い芽を食べる「わらび」はどっち?



Q5 「春の血には○○を盛れ」ということわざ、○○に入る言葉は?



- Q1...B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れておいしい。
- Q2...A Bはシダ植物のクサソテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。
- Q3...B つくしは「土筆」と書く。
- Q4...B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
- Q5...A 春の山菜は苦いものが多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。





3月よてい、こんだてひょう



令和4年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質 脂質
1水	ぎゅうにゅう ジャージャーめん パンチビーンズ オレンジ（せとか）	豚ひき肉、ハチみそ、テンメンジャン、大豆（乾）	牛乳 米ぬか油、ごま油	にんじん ねぎ玉葱、だけのこ、にんにく、しょうが、干しいだけ、もやし、きゅうり、せとか	679 kcal 27.0 g 26.9 g
2木	ぎゅうにゅう マーボーどん やさいのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ももコマ	牛乳 米、三温糖、かたくり粉 ごま油、白いりごま	にら、 ごまつな 、にんじん、チンゲンツアイ	614 kcal 24.0 g 19.7 g
3金	ぎゅうにゅう ひなまつりちらしずし すましじる なのはなのおひたし さくらもち	油揚げ、むきえび、錦糸たまご、木綿豆腐	牛乳 米、三温糖、上白糖、桜もち	白いりごま にんじん、さやえんどう、糸みつば、なばな	627 kcal 23.9 g 15.3 g
6月	ぎゅうにゅう ココアパン スパニッシュオムレツ はなやさいのスープ ヨーグルト	ベーコン、たまご、鶏もも肉	牛乳、ダイスチーズ、調理牛乳、チチヤスヨーグルト	ココアパン、じゃがいも 米ぬか油	602 kcal 25.5 g 24.1 g
7火	ぎゅうにゅう ぶたにくのしぐれにどん くきわかめとツナのいためもの ごまつなのみそしる	豚もも肉、豚ばら肉、ツナ、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、茗わかめ 米、糸こんにゃく、三温糖 米ぬか油、白いりごま	糸みつば、にんじん、 ごまつな しょうが、ごぼう、玉葱、だいこん	635 kcal 23.7 g 22.1 g
8水	ぎゅうにゅう ごはん えびのチリソース はるさめスープ あまなつゼリー	むきえび、凍り豆腐、鶏もも肉	牛乳 米、かたくり粉、三温糖、国産あまなつゼリー	米ぬか油、ごま油 にんじん	651 kcal 28.8 g 16.3 g
9木	ぎゅうにゅう むぎごはん／のりのつくだに さけのしおやき ごますあえ おじゃがもちボールのみそしる	ぎんさけ、白みそ、赤みそ	牛乳、刻みのり 米、おおむぎ、三温糖、おじゃがもちボール	ごま油、白いりごま にんじん、 ごまつな	613 kcal 28.1 g 12.7 g
10金	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース たまねぎドレッシング サラダ いちご	鶏ひき肉	牛乳、粉チーズ スパゲティ、ハーブ、三温糖	オリーブ油 にんじん、青ピーマン	602 kcal 24.2 g 20.7 g
13月	ぎゅうにゅう ごはん てづくりハンバーグ ゆでキャベツ ぐだくさんやさいスープ	鶏ひき肉、ウィンナー	牛乳、調理牛乳 米、パン粉、三温糖、じゃがいも	米ぬか油 にんじん、ごまつな	605 kcal 22.8 g 17.9 g
14火	ぎゅうにゅう ターメリックライス バターチキンカレー いとかんてんサラダ フルーツミックスゼリー	鶏むね肉	牛乳、ヨーグルト、クリーム、糸寒天 米、三温糖、はちみつ、ゼリー、上白糖	米ぬか油、有塩バター、ごま油、白いりごま ホールトマト缶、さやいんげん、にんじん	720 kcal 22.4 g 23.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質 脂質
15水	ぎゅうにゅう たくあんとあぶらあげのませごはん さかなのやさしいあんかけ きんぴらじる	油揚げ、さわら切身、豚もも千切り	牛乳 米、三温糖、かたくり粉、米粉	米ぬか油、白いりごま にんじん、こねぎ	595 kcal 26.6 g 17.6 g
16木	ぎゅうにゅう きのことベーコンのピラフ ひよこまめのサラダ ふわふわたまごスープ	ベーコン、ひよこまめ、鶏もも肉、たまご	牛乳、粉チーズ 米、おおむぎ、三温糖、パン粉	オリーブ油、米ぬか油 にんじん、 ごまつな	563 kcal 20.1 g 20.7 g
17金	ぎゅうにゅう わかめごはん いかのかりんあげ だいこんのさっぱりあえ みそけんちんじる	いか、鶏もも肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	牛乳 米、玄米、かたくり粉、米粉、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく	白いりごま、米ぬか油 ごまつな 、にんじん	665 kcal 23.1 g 24.9 g
20月	ぎゅうにゅう げんまいごはん はまちのてりやき ごまあえ とりごぼうじる	はまち、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳 米、玄米、三温糖、じゃがいも	練りごま、白すりごま、米ぬか油 ごまつな、にんじん	660 kcal 29.3 g 24.3 g
22水	ジョア おせきはん あげどりのねぎソース うったちじる おいわいデザート	小豆（乾）、鶏もも肉、おかつか	ジョア、アール 米、もち米、かたくり粉、米粉、三温糖、小麦粉、お祝いいちごケーキ（乳・卵・小麦不使用）	黒いりごま、米ぬか油、ごま油 ほうれんそう、にんじん	687 kcal 26.5 g 17.2 g

* 材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
 * 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 * 太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
 * 小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

* 給食費についてのお知らせ *

今年度の給食費引き落としは終了しました。御協力ありがとうございました。
 未納がある方は、給食費を現金で事務室にお持ちいただくこととなります。
 該当する方には、後日お手紙でお知らせします。

