



藤沢市立辻堂小学校  
2024年3月

# 3月きゅうしょくだより



今年度も学校給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。

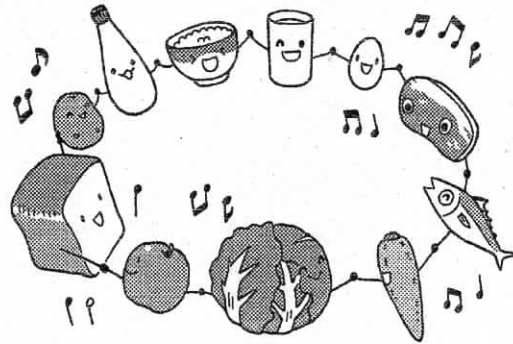
給食室では、食品の選定や調理の安全に細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれる給食を毎日提供できるように努めてきました。食数も多く、給湯器や釜が故障したり大変なことも多々ありましたが、子どもたちからの「ごちそうさまでした!」「おいしかったです!!」という声や、すっからかんの食缶が励みとなりました。

来年度も給食室一同心こめて作りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう!



### ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ3~

#### 【食材はどんなものを使っているの?】

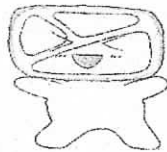
国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、フライなども一つ一つパン粉付けから手作りをしています。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。(藤沢産:小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など)

#### 【おかずは冷たいけどご飯と汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。

家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。

ご飯と汁ものは、保温材が入っているので温かいです。



# 6年生卒業おめでとう

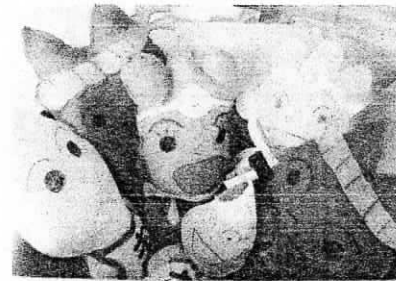
どのクラスもほとんど毎日食缶をすっからかんにしてくれた6年生。

「もっと食べたかった～」という声も多く聞かれたので、最終日は給食のレシピ集をプレゼントしました。

最後までおいしく楽しく食べてくれてありがとう。これからも食べることの大切さや楽しさを忘れず、元気にすごしてくださいね。



## ごちそうさまでした!

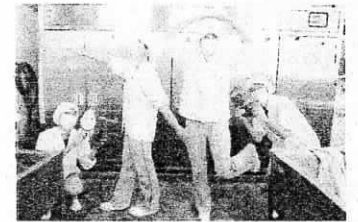


6年1組さんが家庭科の授業でマスコットを作ってくれました!給食室にかざりますね



みんなの集立ちを祝ってすだちゼリーも出しました

調理員さんたちも「祝」の人文字でお祝い!



## 保護者の皆様へのお願い

給食当番で白衣を持ち帰りましたら洗濯・アイロンがけをし、3月22日(金)までに持たせてください。生地が弱っているものや、交換した方がよいと思われる白衣がありましたら、お知らせください。

なお、6年生は学校に来るのが19日(火)までになります。この日までに必ずご返却をお願いします。



新年度、気持ちよく給食当番が出来ますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



4月の給食は10日(水)からの開始となります。

# 春休みにつくってみてね!

## アーモンドフィッシュ(4人分)

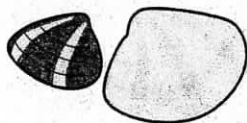
かえりじゃこ	30g	① かえりじゃこ、アーモンド、ごまはから炒りする。 ② さとう、しょうゆを加熱して①を加える。
アーモンド(八割り)	30g	
さとう	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/3	
いりごま(白)	少々	



アーモンドのビタミンE、  
じゃこのカルシウム  
がとれるおやつです!



リクエストありがとうございます!  
あさりには鉄分・亜鉛  
タウリンが多くふくま  
れています。



## あさりのチャウダー(4人分)

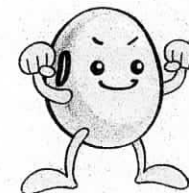
油	小さじ1/2	① バターと小麦粉であらかじめルーを作っておく。 ② ベーコンは1cmの短冊切り、セロリは薄いスライス、 じゃがいも、にんじん、たまねぎは小さい角切りにする。 パセリはみじん切り。
ベーコン	40g	
セロリ	少々	③ 油でベーコンを炒め、セロリを入れて炒めて 香りを出す。
たまねぎ	1個	
にんじん	1/2本	④ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に入れて炒める。
じゃがいも	2個	
しお	小さじ2/3	⑤ 野菜が柔らかくなったら、しお、こしょうで調味し、 あさりを入れる。
こしょう	少々	
あさり水煮	100g	⑥ ①のルーを入れてよく混ぜ、牛乳を入れてさらに 煮込む。
バター	15g	
小麦粉	大さじ2	⑦ 最後にパセリのみじん切りを入れて仕上げる。
牛乳	320cc	
パセリ	少々	※ 学校ではスープはガラでとります。市販の 場合は、塩分を加減してください。
スープ	300cc	

## 大豆のカレー煮(4人分)

油	小さじ1	① 豚もも肉…小さい角切り にんじん…いちよう切り 大豆…水に戻してゆでておく。 (水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)
豚もも肉	50g	
にんじん	中1/2本	② 油で豚肉を炒め水分・にんじんを加えて煮る。
カレー粉	小さじ1/2	
さとう	大さじ1	③ 調味料を加えたら大豆を入れ、味がしみるまで じっくり煮る。
しょうゆ	大さじ1	
さけ	小さじ1	
大豆	75g	
水分	25cc	



あまじょっぱさが  
クセになる、大人気  
の豆料理です!



旬の春がつつおが  
手に入ったら  
ぜひ作ってみて  
ください!

## かつおのごまがらめ(4人分)

かつお	350g	① かつお…角切り しょうが、にんにく…みじん切り
しょうが	少々	
にんにく	少々	② かつおに、しょうが、にんにく、しょうゆ、 さけで下味をつけておく
しょうゆ	大さじ1	
さけ	小さじ1	③ ②に片栗粉をまぶし油であげる
片栗粉	50g	
揚げ油	適量	④ さとう、しょうゆ、さけ、の調味料を加熱し、 最後にすりごまを加えたれをつくる
さとう	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	⑤ ③と④ごまをからめて仕上げる
さけ	大さじ1/2	
水分	大さじ1	
白すりごま	小さじ2	
白いりごま	小さじ1・1/2	
黒いりごま	小さじ1・1/2	



## あさ 朝ごはんづくりに挑戦!



春休みは、家族のために朝ご飯  
づくりにチャレンジしてみま  
しょう。給食をお手本に献立  
を考えるのもよいですね。前の  
日の夕ごはんが残ったものを使  
うと、食品ロスを減らすことが  
できます。ほかに、買い物や  
食事前の準備など、自分ででき  
ることを見つけてみましょう。