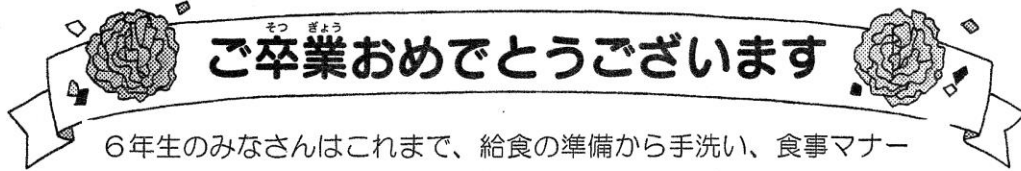


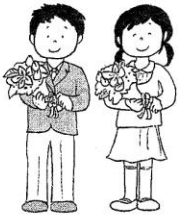
# 3月きゅうしょくだよ!

藤沢市立辻堂小学校  
2026年3月

2025年度も締めくくりの3月となりました。みなさんはこの1年間、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか? ぜひ振り返ってみてください。そしてお休みの間も早寝・早起き・あさごはんをしっかり守って、また4月から元気に学校に来てください。



6年生のみなさんはこれまで、給食の準備から手洗い、食事マナーや栄養バランスについて学んできました。これからも学びを深めて、大人になっても健康的な食生活を身につけてくださいね。



【藤沢市 中学校給食ホームページ】

①予約システムへの登録

あかちゃん  
4歳から  
予約可能



中学校に入ったら  
すぐ給食が食べたい  
なうしなうしなうしなうし



学校給食課Instagramでも予約システムについて詳しく解説しています!

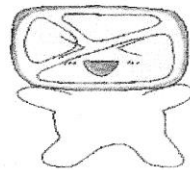
## ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ3~

### 【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、魚は下味を付けてから調理し、人気のふりかけは手作りです。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はん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。ごはん汁ものは、保温材が入っているので温かいです。



# 春休み つくってみてね!

## かきたまうどん(4人分)

鶏もも肉	100g
にんじん	中1/2本
たまねぎ	中1/2個
乾しいたけ	1枚
さとう	小さじ2
しお	小さじ1
しょうゆ	大さじ3
片栗粉	大さじ1.5
鶏卵	3個
ながねぎ	5cm
ほうれん草	2株
だし汁	700ml

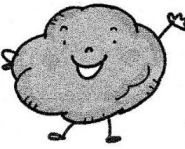
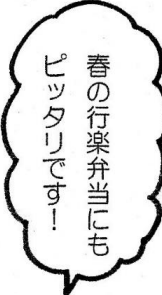
※学校ではさば削り節から出汁をとっています。だしの素を使う場合は塩分を加減してください。

- ①鶏もも肉・・・小さく切る  
にんじん・・・せん切り  
たまねぎ・・・うす切り  
乾しいたけ・・・戻してせん切り  
ながねぎ・・・小口切り  
ほうれん草・・・ゆでて2~3cmに切る
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ鶏肉を入れ、煮立ったらにんじん、たまねぎ、乾しいたけを加えて煮る。
- ③調味料を加えて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④溶き卵を流し入れ、仕上げにながねぎとほうれん草を加える。
- ⑤好みの麺にかけて召し上がれ。

## 鶏肉のからあげ(4人分)

鶏もも肉	400g
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1
片栗粉	大さじ4
小麦粉	大さじ5
揚げ油	適量

- ①鶏もも肉...一口大に切る  
しょうが...すりおろす  
片栗粉と小麦粉は混ぜておく
- ②鶏肉に下味につける。
- ③粉をまぶして油であげる。

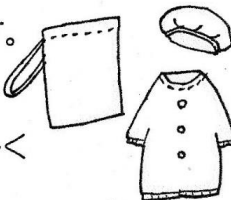


## お願い

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23日(月)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(木)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たします。



# ありがとう給食委員会

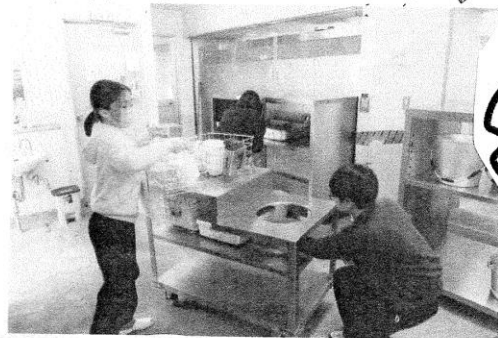
辻堂小学校の給食は全クラスが一齐に給食室に来る方式のため、返却時は毎日大変な混雑です。その混雑を少しでも解消できるよう、自分たちで役割分担を決めてスムーズな片付けに協力してくれました。毎日がんばってくれた給食委員さん、1年間ありがとうございました！6年生に感想を書いてもらいました。

はじめての給食委員でやることおぼえることにはこんあたけど楽しくやると一学期仕事が出来て良かった。

委員会ではみんなで楽しんだり、協力し合ったりしてがんばりました。

休んだりたしなは、お掃除にいせんに来てお掃除をしないように時間をきりかえることで早く終わるようになりました。

1年生のワゴンもスムーズにおかづけ！



一年間だけと、ありがとうございました。

給食委員会では、協力することの大切さを学ぶことができました！！

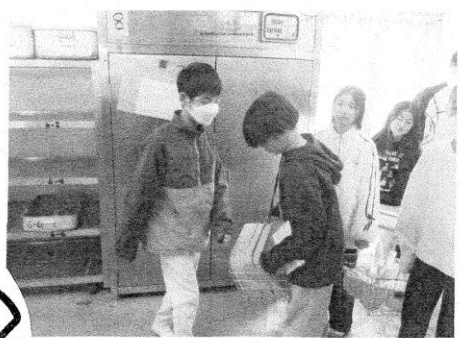
一年間給食委員をやってみて、大変なことあったけど楽しかったです！！

給食委員会はたいへんだった。いろいろなたいへんがあったけど、おいしい給食のためならよしとします。

ぼくは、お掃除してるころかあったから、ゴミはきをつけた。

大変だったけど、でも楽しかったです。

重いものも率先して持ってくれました！



大変なこともあったけど、一年間がんばりました！これからもがんばります！！

牛乳も片付けるの大変だったけど、色々あって、片付けのやり方を見つけたから片付けるのが楽しくなった！1年間がんばりました！！

5年生～来年度給食委員会かわからないけどがんばってください！！

やることが多くて大変だったけど、やりがいがありました。

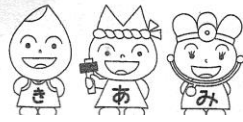
大変だったけど、楽しかったです。



牛にパックキレが賞もつくと、疲れました！



この委員会では、やることも多いし、大変なこともあったけど、ぼくはがんばったのだから、全部おかわりしたいです！！



4月の給食は9日(木)から開始となります。