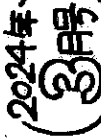


志ゅうしよくほより



2024年 3月号
藤沢市立八松小学校

2023年度も締めくくりに3月となりました。今年度の給食も残りわずかです。給食室には「苦手だけれどもとち食べられた!」「おいしかった!」「レシポも教えて!」などの嬉しい声が届いています。6年生は、もうすぐ卒業です。卒業までとろろとごさいます。小学校給食は、今月で終わりとしまします。楽しんで食べて下さい。中学生になったら、ぜひ中学校給食も食べてみて下さい。

進級・進学に向けて

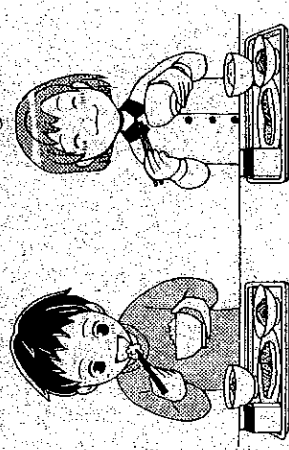
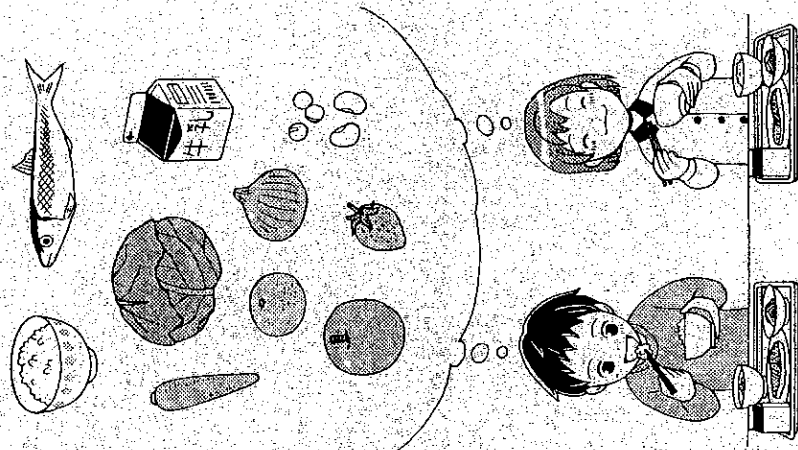
健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え、日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成23年6月一部改正)

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。(少年福祉新聞社、読者サービスより)



6年生に給食の思い出を聞きました♪

牛乳が全部飲めた時はすごく嬉しかった!

お母さんが試食会に行くと、そのメニューがまめまめおかわりができて嬉しかった!

お母さんが試食会に行くと、そのメニューがまめまめおかわりができて嬉しかった!

魚が食べられるようになったこと、先生にひとくち食べようと言われ、嫌いなものを克服できたこと、フランスがよくておいしいこと、毎日のメニューを楽しみにしていること、献立にあげパンがあったら、1日のメニューがよかったこと、苦手を食べ物を克服できました、早く授業が終わらないうちが、思っていました!

1年生の時に、おかわりがとらなくても良かったこと、どうしたら給食が食べられるか研究していました!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

1年生の時に、食べたメニューがおいしかったです!

全部おいしいこと!

牛乳を全部、飲めるようになったこと!

クラスのおみごと、同じものを食べたこと!

1年生の時、給食を休日も食べたこと!

友達と会話して食べたのが、楽しかった!

おいしかったこと!

給食のおかげで、学技が楽しいこと!

あげパン、ジャンケンに毎回参加したこと!

おいしかったので、毎日完食しています!

先生がおいしそうにしてくれたこと!

うれしい言葉が、いっぱいでした!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

中学で、食べられるようになるのがおもしろいこと!

藤沢市・マイアミビーチ市姉妹都市提携65周年!給食コラボ企画

2024年3月5日に藤沢市とマイアミビーチ市が姉妹都市提携65周年を迎えました。今後、友好交流がますます続くことを願い、給食コラボレーションの機会になりました。マイアミビーチ市は、アメリカの南に位置し、暖かい気候で、きれいな海岸をもつ観光都市です。マイアミビーチ市では、エビやカニなどのシーフードがよく食べられています。「ポップコーン・シュリンプ」はアメリカ南東部の料理で、ポップコーンのようにスパク感覚で食べられる小エビのミニエビフライです。(給食に登場)

♪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】

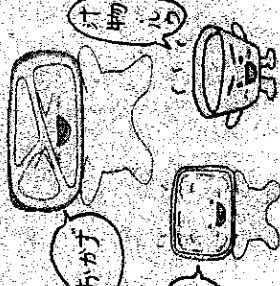
お弁当箱に種類の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。

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、ごはん

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。



2024年3月3日 こんだて

藤沢市立 八松小学校

★3月のさゆうしよくもくひょう★
 じゆんのしよくせいとかつを
 たっぷりかえらう！

給食費について
 今年度最後の引き落としは、
 4月18日(月)です。
 残高不足にならないよう
 ご注意ください。

ひょう	い	き	あ	み	エ
ひょう	からだのなかで	からだのなかで	からだのなかで	からだのなかで	エ
ひょう	からだのなかで	からだのなかで	からだのなかで	からだのなかで	エ
1 金	てまぎもくずし しょうゆまめ よしのじる・牛乳	こめ、でんぷん ごまあられ、たまご あじろ	とりにく、たまご あじろ、たまご ちりめん、たまご ぎょうにゅう	にんじん、ながねぎ たけのこ、ごまあ かたひら	561 271 179 2.5
4 月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ くだもの(きよみオレンジ)・牛乳	こめ、もぎ ごまあられ、たまご ごとう、アモルト すりごま	とりにく あじろ、たまご ちりめん、たまご ぎょうにゅう	にんじん、もやし しょうが、ごまあ にんじん、だいこん たけのこ、きよみオレンジ	564 227 19.5 2.2
5 火	ロールパン ポップコーン(新) このきいも やさしいスープ・牛乳	たまご たまご たまご たまご	にんじん しょうが にんじん、だいこん たけのこ、きよみオレンジ	にんじん たまご えび たまご たまご たまご	655 31.8 25.8 2.7
6 水	ソフトめんカレー・なんばん あかあえ(はくさい) ハイクチーズケーキ 牛乳	ソフトめん でんぷん、たまご かつお節 クリームチーズ ぎょうにゅう	にんじん たまご えび たまご たまご たまご	にんじん、ほくさい たまご、レモン ながねぎ ごまあ	683 24.9 23.7 2.5
7 木	こぼん ししゃものひもの だいずのいもにのり けんちんじる・牛乳	こめ、もぎ せとう あじろ さいも	ししゃもの、たまご だいず(ゆでたまご) ごまあられ、たまご ぎょうにゅう	ごぼう、えのきたけ にんじん、ながねぎ だいこん ごんにん	555 271 19.2 2.2

8 金	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
こめ、もぎ せとう、あじろ じゃがいも バター	こめ、もぎ あじろ ごまあられ でんぷん	パン あじろ じゃがいも バター、ごまあ	ソフトめん あじろ、アモルト ごとう、ごまあ じゃがいも	こめ、もぎ あじろ せとう、さいも でんぷん、ごま	こめ、もぎ あじろ ごま あじろ でんぷん、ごま
とりにく、たまご、わかめ ひたにく ぎょうにゅう	ひたにく たまご ぎょうにゅう	ひたにく しょうが、たまご チーズ、たまご、たまご ちりめん、たまご	ひたにく たまご ぎょうにゅう	とりにく あじろ、わかめ なると、たまご	とりにく あじろ、わかめ なると、たまご
グリンピース・しんじゆ にんじん ホーロー ながねぎ	にんじん、もやし たけのこ、しょうが ごまあられ、バナナ えのきたけ	たまご、グリンピース にんじん、キャベツ クリームチーズ、たまご ホーロー	にんじん、にんじん たまご、しんじゆ キャベツ トマトペースト	しょうが、ごんにん ながねぎ、さいも キャベツ、しめじ にんじん、えのきたけ	しょうが、ごんにん ながねぎ、さいも キャベツ、しめじ にんじん、えのきたけ

つくってみよう! きゅうしよくしらすピロ

さばのヤンニョムカンジャンかけ

材料(4人分)

- さば 4切
- 酒 小せじ
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- ながねぎ 少々
- しょうゆ 20%
- せとう 大せじ2
- 酒 大せじ2
- 黒ごま 小せじ1
- 一味唐辛子 少々
- ごま油 小せじ1

作り方

- さばは酒をひいて焼く。
- しょうが、にんにく...すりおろす
ながねぎ...おじん切り
- たれの材料を合わせ、加熱する。
- 焼いたさばにたれをかける。
タレがおいしいので、他の魚、ち肉、
葉し野菜など、いろいろとアレンジできます。

はるまき

材料(10本分)

- ごま油 少々
- しょうが 少々
- 豚もも細切肉 180g
- にら 1/2わ
- たけのこ 170g
- しょうゆ 大せじ2
- こしょう 少々
- せとう 小せじ1/2
- 白みそ 小せじ1/2
- はるさめ 30g

作り方

- しょうが...おじん切り、にら...2cmくさい、たけのこ...細切り
- はるさめは、もどして切っておく。
- ごま油でしょうが、豚肉を炒める。
たけのこ、にらも入れて炒め、調味料を入れる。
- はるさめを入れる。
- 出来上が。たれを10等分にして、はるまきの皮で包む。
水で溶いた小麦粉を巻きおわりにつけて、開かないようにする。
- 油で揚げる。

給食費について

今年度最後の引き落としは、
 4月18日(月)です。
 残高不足にならないよう
 ご注意ください。

3月のさゆうしよくもくひょう★
 じゆんのしよくせいとかつを
 たっぷりかえらう!

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。