

# 卒業生が大好きな 2026年3月号 藤沢市立八松小学校

2025年度も締めくくりの3月となりました。今年の給食も残ツワナがなくなりました。6年生はもうすぐ卒業です。おめでとうございませう！  
小学校の給食は、今月が最後となりますが、楽しい給食時間を過ごして下さいませ。

## 1年間の自分の食生活をふりかえろう！！

自分ができたところに◎、ときどきできたところに○、これからやってみようと思うところに□を書いてください。思いまがるがたくさんつけてください。だいじょうぶです！！これからの生活のヒントにしてくださいね！！

① たべることがすき！ しょうじのめんぱや かたづけのあてね した！	② まいに3. あまごはんを たべた！	③ なるべく、のこさず たべた！	④ 3つのグループの しょうじんをバランスよく たべた！	⑤ しょうじのまに せけんでも あつた！
⑥ しょうじのめんぱや かたづけのあてね した！	⑦ しょうじのめんぱや かたづけのあてね した！	⑧ はしをたたく ことができた！	⑨ うすい、あじつけでも おいしくたべられた！	⑩ よくかんでたべた！
⑪ ながらたべた しびれた！	⑫ おやつは たべずがよかった！	⑬ ながさく たべた！	⑭ たべらぬことに かんしゃができた！	⑮ みんなでながさく たべた！

# つくってみよう！きゅうしやくレシピー

## 揚げぎょうざ

- 材料(10個分)
- 豚ひき肉 20g
  - キャバツ 大1枚
  - ながねぎ 5cm位
  - ニラ 1/4束
  - しょうゆ 小さじ2
  - さとう 小さじ1
  - ごま油 小さじ1
  - しお 小さじ1/4
  - ぎょうざの皮 10枚
  - 揚げ油 適量

- 作り方
- ① キャバツ、ながねぎ → みじん切り  
ニラ → 5mm幅に切る
  - ② 豚ひき肉、調味料、①の野菜をいっしょにして、よくこねる。
  - ③ ぎょうざの皮に②の具ものをせて、皮のほしに水をつけて、半分にして包む。(し、が、と、じ、る。)
  - ④ 180℃の油で揚げる。
- ※ 大判の皮も使って作っています。

## じゃがいものきんぴら

- 材料(4人分)
- ごま油 小さじ1/2
  - 豚もも肉 30g
  - ごぼう 60g
  - にんじん 80g
  - つきこんにやく 70g
  - じゃがいも 90g
  - せやいんげん 50g
  - さとう 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1

- 作り方
- ① ごぼう... ささがき にんじん... せん切り  
じゃがいも... せん切りにして水にさらす  
せやいんげん... 3~4cmに切り、ゆでる  
つきこんにやく... 下ゆでする 豚もも肉... 細く切る
  - ② ごま油で豚肉を炒め、ごぼう、ごぼう、にんじんを加える。
  - ③ つきこんにやく、じゃがいもを加えて調味料を入れて煮る。
  - ④ さやいんげん、味噌、しょうゆを入れて仕上げます。
- ※ 給食では、じゃがいもはスライサーという機械でさがきにしていきます。

人気の料理です！

## 中学校給食について

中学校給食 お知らせコーナー 3~5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、藤沢や神奈川の食材を揃めた「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。



