

給食だより

令和8年2月27日
豊島区立富士見台小学校
副校長 阿井 聡子

今年度も残りあと僅かになりました。子供たちは食べる量も増え、体も大きくなりました。3月の給食は、リクエスト献立や6年生が考えた献立など、楽しい献立があります。今のクラスで残りの日々を楽しく過ごすためにも、しっかりと食事を取り、体調管理には十分気を付けましょう。



☆リクエスト給食を行います☆

3月の給食では、全校児童からとったアンケート結果をもとに、リクエストの多かった料理を出します。楽しみにしてください。

- 1位 揚げパン…100人
- 2位 ラーメン…87人
- 3位 ゼリー…50人
- 4位 カレーライス…48人
- 5位 フルーツポンチ…39人
- 6位 キムチチャーハン…36人
- 7位 ジャンボ揚げぎょうざ…35人
- 8位 青のりビーンズポテト…13人
- 9位 冷凍みかん…10人
- 10位 わかめご飯…9人



☆6年生が考えた献立が登場します☆

6年生が家庭科で学んだことを活かして、1食分の給食の献立を立てました。各クラス代表を1名ずつ決め、実際の給食に登場します。6年生が考えた給食を、みんなで味わいながら食べましょう。

3月4日(水)

6-2 S さんの献立

テーマ

「食欲をそそるピリ辛料理」

・豚肉と厚揚げのピリ辛丼

・ピリ辛キムチスープ

・三色野菜の華風和え

・牛乳

3月5日(木)

6-1 K さんの献立

テーマ

「旬の食材を使った料理」

・ご飯

・みそ汁

・和風豆腐ハンバーグ

・根菜きんぴら

・牛乳

☆給食レシピ紹介～鬼まんじゅう～☆

ざいりょう 材料 <4人分>	つく 作り方
さつまいも…150g 薄力粉…80g 砂糖…大さじ2 ベーキングパウダー…2g 塩…少々 水…40g	①さつまいもは1cm角に切り、水につけておく。 ②さつまいもの水気をよく切り、砂糖・塩をまぶす。 ③薄力粉・ベーキングパウダーをよく混ぜ、いもと水を加え粉っぽくなるまで混ぜる。 ④1人分ずつまとめ、蒸し器等で蒸す。

3月の給食目標

いろいろな食べ物をバランス良く食べましょう

健康な体をつくるためには、いろいろな食べ物を「バランス良く」食べることが大切です。黄・赤・緑のグループの食べ物だけでなく、主食・主菜・副菜を毎回の食事でそろえるようにしましょう。

<主食>
ご飯やパン・
麺の料理です。
脳のエネルギー
として重要です。

<主菜>
肉や魚・たまごなど、
赤グループの食べ物
がメインの料理です。

<副菜>
野菜や海藻・きのこなど
がメインの料理です。

※欠食しておなかがすいた状態が続くと、エネルギーがたまりやすい体になってしまい、肥満につながります。朝・昼・夜の1日3回の食事の量のバランスも考えましょう。

☆1年間の食生活を振り返りましょう☆

3月は1年を振り返り、次の学年に向けての準備をする期間です。給食の時間を振り返り、今年度できたこと、もう少しだったこと、来年度こそはできるようになりたいことを考えてみましょう。

食べる前に、石けんでいいいに手を洗った	白衣を着て、帽子の中に髪の毛を入れ、身支度をととのえた	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをした
正しい持ち方で箸を持った	よくかんで食べた	背筋を伸ばしきれいな姿勢で食べた

2月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」			
肉・卵	鶏肉：宮崎	豚肉：山形・群馬	卵：青森	
魚介類	いわし：岩手	さば：ノルウェー	鮭：北海道・アメリカ	いか：ペルー
豆腐（大豆）	茨城	こんにやく	群馬	牛乳（集乳エリア） 千葉
野菜・いも・きのこ・果物	にんじん：千葉	たまねぎ：北海道	キャベツ：千葉・愛知	大根：千葉
	小松菜：東京	長ねぎ：千葉・東京	かぶ：東京	白菜：群馬
	じゃがいも：北海道・長崎	しめじ：長野	不知火：愛媛	はるみ：広島