

3月

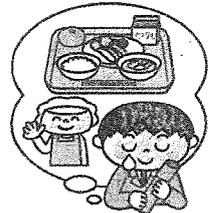
調理場だより



令和7年度
白鷹町学校給食
共同調理場

ご卒業おめでとうございます

中学3年生の皆さんは、もうすぐ卒業ですね。小学校から9年間、給食を食べてきました。友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとみていることでしょう。給食が届くまでには、たくさんの人が関わって、皆さんと大切に思う気持ちで詰まっています。これから、元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

- めいろのルール**
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗えましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？
食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を知らることができましたか？
よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

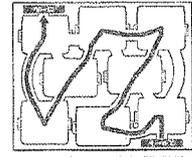
Q. 給食時間を楽しめましたか？
とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式 = 点



- 35点～40点…よくがんばりました！**
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 25点～34点…よくできました！**
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 15点～24点…もう少しがんばろう！**
給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけががんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 0点～14点…もっとがんばろう！**
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生や友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきますよ。きっと、もっと楽しい給食の時間になりますよ！



いよいよ3月、今の学年で過ごす日ものこりわずかとなりました。みなさんは、給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年をめいろでふりかえてみましょう。

2月の“おらほの食材”ありがとうございました

- (人参) ほっこり農園さん
- (小松菜) ほっこり農園さん
- (ねぎ) 菅原君雄さん
- (ごぼう) 田中孝さん
- (打ち豆) 高橋昭吉さん
- (高菜漬け) 梅津たまさん
- (中華麺) 菊地製麺さん
- (納豆) 白鷹納豆店さん



2月の食材



日	火	水	木	金												
<p>2 めんの日</p> <p>おそばやさんの カレーうどん</p> <p>やさいとわかめの とうにやうませ</p> <p>けんさんフルーツ ヨーグルトあえ</p>	<p>ひなまつり献立</p> <p>3 ごはん</p> <p>とりからあげ</p> <p>つぼみなのおひたし</p> <p>すましじる</p> <p>ひなあられ</p>	<p>4 パンスパン</p> <p>ハンバーグブラウンスース</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>パンプキンスープ</p>	<p>5 ごはん</p> <p>さばみそに</p> <p>こまつなと もやしのみそ汁</p> <p>だいこんと えのきのみそ汁</p>	<p>6 ごはん</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごしきなとう</p> <p>じゃがいもと たまねぎのみそ汁</p>												
<p>9 わかめ ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>キャベツとわかめの みそ汁</p>	<p>10 ごはん</p> <p>あじいそべフライ</p> <p>ちゅうか サラダ</p> <p>けんちんじる</p>	<p>11 食パン</p> <p>バターかある ツナサンド</p> <p>わいそうサラダ</p> <p>かぼちコーンスープ</p> <p>オレンジ</p>	<p>12 ごはん</p> <p>とりにくのレモン揚げ</p> <p>カミカミサラダ</p> <p>ほうれんそうと 豆腐のみそ汁</p>	<p>13 ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>けんさん だいすの ツナサラダ</p> <p>おめのタルト</p>												
<p>16 ごはん</p> <p>さわらの さいきょうやき</p> <p>きりぼしだいこんに ぶたにくと こんじゆ ごまじる</p>	<p>17 ごはん</p> <p>とりにくのこまごまやき</p> <p>こまつなと さつまあげの にびたし</p> <p>かきたまのみそ汁</p>	<p>毎月7日は 減塩の日</p>	<p>小学3, 4年生</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>今月の栄養価</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>701 650</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 %</td> <td>15.3 13~20%</td> </tr> <tr> <td>脂質 %</td> <td>31 20~30%</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>386 350 (1日の80%)</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>3.6 3.0 (1日の40%)</td> </tr> </tbody> </table>	今月の栄養価	基準値	エネルギー kcal	701 650	たんぱく質 %	15.3 13~20%	脂質 %	31 20~30%	カルシウム mg	386 350 (1日の80%)	鉄 mg	3.6 3.0 (1日の40%)	<p>○おうちの 食材予定</p> <p>米・小松菜・つぼ み菜・キャベツ なとう</p>
今月の栄養価	基準値															
エネルギー kcal	701 650															
たんぱく質 %	15.3 13~20%															
脂質 %	31 20~30%															
カルシウム mg	386 350 (1日の80%)															
鉄 mg	3.6 3.0 (1日の40%)															

作ってみませんか?

学校給食レシピ



大量調理は家庭の調理と若干分量が違います。レシピを目安にして加減してくださいね。

「鶏肉のハニーマスタード焼き」

- 材料●
- 鶏もも肉 ……1枚(250~300g)
 - ・マスタード ……大さじ1と1/2
 - ・はちみつ ……小さじ2
 - ・しょうゆ ……小さじ1

- 作り方●
- ①鶏肉に調味料をなじませる。
 - ②フライパンに油を入れたら、鶏肉の皮目を下にして押し広げる。
 - ③火を着け、ふたをして中火でゆっくり火を通す。(ゆっくり加熱するとやわらかく焼けます)
- ※オープンでもOKです

醤油がちょっぴりなのに、マスタードの風味で美味しく食べられるので、減塩料理にもなります。

料理の味を言葉で表現するのは、実はとっても難しいことです。

でも「ん〜おいひ〜ど」としか言わない食リボは、ちょっとイラッとします(笑)

食卓の料理の「食リボっこ」で、我が子の語彙力や表現力、コメント力は、どうだろうか？とやってみたことがあります。

大人と一緒にぜひやってみてください。子どもとのやり取りも楽しいですよ。

