



3月給食だより

令和8年2月27日
小金井市立南小学校
校長 檀原 延和

今年度も残りわずかとなってきました。

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活をとのえる準備期間です。

右のめいろは、給食の時間に学習して欲しい内容です。給食の時間は、ただ、食べるだけではなく、正しい食習慣を身につける大切な学びの時間です。一年間を振り返りながらできているかチェックしてみましょう。



2日(月) けんちょう汁

主に九州で親しまれている郷土料理です。豆腐をちぎり、たくさんの根菜と炒め、しょうゆ、砂糖、みりん等で煮込んだ具沢山のすまし汁です。汁が少なめで、煮物に近いような汁物です。少し濃いめの味付けにするため、ご飯に良く合います。

3日(火) ひな祭り献立

3月3日のひな祭りにちなんで、ひな祭り献立を作ります。

ひな祭りのごちそうと言えば、ちらしずしです。お花の形に型抜きした人参を飾って彩りよく仕上げます。もう一品のすまし汁は、昆布と厚削りですとった一番だしに、梅型のかまぼこを入れた上品な味わいの汁物です。南小自慢のだしをしっかりきかせて作ります。

デザートは、3色ゼリーです。緑は新緑、白は雪、ピンクは桃の花をイメージしています。この3色は、雪の下から新芽が根吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。

9日(月) 江戸こがね汁

今年度最後の江戸こがね汁。小金井市産のお野菜がたっぷり使われた江戸こがね汁。地場産物を使うことは、新鮮で美味しいだけでなく、輸送距離が短いので、CO₂排出を抑えることにもつながります。地元のお野菜を使うことは、地球環境を守ることにもつながっているのです。

18日(水) 『鯛飯&かき揚げ』

普段の給食ではなかなか出せない鯛飯が登場です。昆布としょうがをかきかせて、美味しく仕上げます。

そして、副菜はかき揚げです。今回は、彩りと風味を楽しんでもらえるよう、桜えびを使用する予定です。近年、桜えびは不漁が続き、貴重な食材となっています。昔から日本の食文化を支えてきた食材の一つでもあるので、そのおいしさや、美しい色合いを味わってほしいと思い取り入れました。
※当日の入荷状況により、変更となる場合があります。

19日(木) 『きな粉揚げパン&フルーツポンチ』

米粉で作ったコッパンを使います。もちっとした食感を楽しみにしてくださいね。
デザートには、フルーツポンチ。今回はりんごジュースをベースにさっぱりした味わいに仕上げます。

23日(月) 卒業・進級お祝い献立

みなさんの進級と進学をお祝いして、お赤飯を作ります。昔から赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられていて、小豆で赤い色を付けたお赤飯は、お祝いやお祭りの時によく食べられてきました。主菜には、出世魚のぶりをを使った照り焼きを選んでみました。旬を迎えて脂がたっぷりのっています。6年生のみなさんは、南小最後の給食です。味わって食べてくださいね！

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と手を洗いましたか?
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. 食事のあいざつができましたか?
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. 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. 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. 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

合計 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こせましたね。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、「これだけはがんばろう!」ということを決めて、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、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

0の数が…

7~9個 4~6個 1~3個 0個

☆☆☆ たいへんよくがんばりました

☆☆ よくがんばりました

☆ もうすこしがんばりましょう

まずはたべることをすきなようにしましょう