

3月給食だより



令和8年3月(第12号)
羽村・瑞穂地区学校給食センター

ご卒業おめでとうございます

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なっ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いて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



給食の栄養バランスのヒミツ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



みんながそろえば
栄養満点！



給食レシピ紹介

豚肉とせん切り大根のキムチ炒め

<材料(4人分)>

・植物油	2g
・しょうが(みじん切り)	少々
・にんにく(みじん切り)	少々
・豚かた肉(細切り)	100g
・玉ねぎ(厚スライス)	100g
・大根(せん切り)	80g
・酒	4g(小さじ1弱)
・上白糖	4g(小さじ1強)
・しょうゆ	2.4g(小さじ1/2弱)
・赤味噌	6g
・白菜キムチ	80g
・白いりごま	2g(小さじ2/3)
・ごま油	4g(小さじ1)

<作り方>

- ① 油を熱し、しょうがとにんにくの香りが立つまで炒める。
- ② 豚肉を加えてよく炒める。
- ③ 玉ねぎと大根を加えてしんなりするまで炒め、キムチと調味料を加えて味をととのえる。
- ④ 最後にいりごまを加え、ごま油を回し入れる。

煮物や炒め物、サラダなど、いろいろな大根料理を楽しもう！



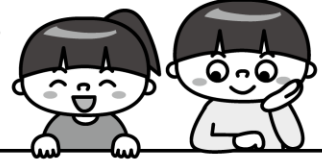
ねん

きゅう しょく

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

けいさんしき
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、楽しくすごしていますか？
次は、「これだけはがんばろう！」ということをつき決めて、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！