

給食だより3月号

令和7年3月1日
株式会社食養の杜とやま

お店で目にする野菜も春を感じるものが増えてきました。これから日々暖かくなる季節です。

子どもたちは1年を通じて様々な経験を積み重ね、成長し、豊かな心を育み、新しい学年に向かいます。子どもの成長に大切な毎日の食事をこれからも楽しくいただけるよう、食事の時間を大切にしましょう。



今月の目標は「1年間の食事を振り返りましょう！」です。

1年を振り返り、成長を自覚し、食事に感謝しましょう。
お子様といっしょに食事の習慣を確認してみましょう。

| | | |
|--|--|--|
| <p>好き嫌いせず 食べることが できた</p> <input checked="" type="checkbox"/> | <p>食べる前に 手洗いができた</p> <input checked="" type="checkbox"/> | <p>朝ご飯を毎日食べるこ と ができた</p> <input checked="" type="checkbox"/> |
| <p>「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつができた</p> <input checked="" type="checkbox"/> | <p>食事の準備や後片付けの お手伝いが できた</p> <input checked="" type="checkbox"/> | <p>お友達と楽しく 給食を食べる ことができた</p> <input checked="" type="checkbox"/> |

去年の春より
体が大きくなった

献立紹介

材料(2人分)

豚肉...80g
むき海老...80g
イカ...80g
アサリ...80g
人参...30g
キャベツ...100g
かまぼこ...30g
もやし...100g
椎茸...2~3枚
市販の長崎ちゃんぽん
の麺2袋...(2人前)
サラダ油...適量
【スープ】
オイスターソース...小さじ2
鶏がらスープの素...大さじ1
酒...大さじ1
砂糖...大さじ1/2
塩...小さじ1/2
水...400ml

長崎ちゃんぽん

材料はお好きなものをお好きなだけ入れてください。材料は多いですが中華鍋一つでできるメニューで

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。スープの材料を混ぜ合わせておく。
- 2 水(分量外)を沸騰させ、麺を茹でる。茹で上がったらずるに取る。
- 3 中華鍋にサラダ油を入れて強火で熱し、豚肉、むき海老、イカ、アサリを炒める。色が変わったら、残りの野菜を入れ軽く炒める。
- 4 混ぜ合わせておいたスープを3に入れて煮立たせる。
- 5 4に麺を入れて煮込む。

今月の「日本の味めぐり」メニューは長崎県の「長崎ちゃんぽん」です！
長崎県は多くの島からなる九州の県です。

長崎県

富山県

ちゃんぽんの由来は諸説あります。そのうちのひとつが、明治32年長崎の中華料理店「四海樓」の主人が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃い目のスープで煮込んだ料理、というものです。
江戸時代、日本で唯一の開港地としてオランダ・中国と交易していた長崎では独特の文化が育ち、料理にも異国の味が漂います。

出典：農林水産省ウェブサイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/46_8_nagasaki.html



今月の目標

1年間の食事を振り返りましょう！



毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。富山市紹介のメニューはちゃんぽんですが、給食ではちゃんぽんの汁なし版ともいえる長崎県の「皿うどん(風)」を19日に取り入れました。



の献立

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ |
|----|---|-----------------|--|-----------------|
| 1 | 土 | 星食べよ/牛乳 | ★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳 | ソフトサラダ/ジュース |
| 3 | 月 | きなこ餅せんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・厚揚げ煮・菜ばなのお浸し | ぱりんこ/牛乳 |
| 4 | 火 | ビスコ/牛乳 | ★ 青じそごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・ゆでブロッコリー | 星食べよ/お茶 |
| 5 | 水 | 白い風船/牛乳 | ★ 五分つきごはん・メバルの唐揚げ・里芋の旨煮・海藻和え | ソフトサラダ/牛乳 |
| 6 | 木 | ぱりんこ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・オムレツ・ひじきの煮物・キャベツのゆかり和え | 雪の宿黒糖ミルク/豆乳 |
| 7 | 金 | ベジたべる/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・コールスローサラダ・すまし汁・果物 | マリービスケット/牛乳 |
| 8 | 土 | アパンマンソフトせんべい/牛乳 | ★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳 | ぼたぼた焼き/ジュース |
| 10 | 月 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・大学芋・オクラのおかか和え | ぱりんこのり塩味/牛乳 |
| 11 | 火 | ビスコ/牛乳 | ★ ゆかりごはん・鶏の唐揚げ・かぼちゃの煮物・キャベツのお浸し | サラダラス焼きせんべい/お茶 |
| 12 | 水 | 白い風船/牛乳 | ★ 五分つきごはん・春雨煮・粉ふき芋・煮豆 | サッポロポテトベジタブル/牛乳 |
| 13 | 木 | ぼたぼた焼き/牛乳 | ★ 五分つきごはん・タラのカレー焼き・揚げなす・三色和え | きなこ餅せんべい/牛乳 |
| 14 | 金 | ベジたべる/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏の海苔焼き・野菜シチュー・菜果サラダ・一口ゼリー | 星食べよ/牛乳 |
| 15 | 土 | ぱりんこ/牛乳 | ★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳 | ハッピーターン/ジュース |
| 17 | 月 | アパンマンソフトせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏のゆかり焼き・高野豆腐煮・いんげんのごま和え | ソフトサラダ/牛乳 |
| 18 | 火 | ぱりんこ/牛乳 | ★ 青菜ごはん・赤魚の塩こうじ焼き・切干大根煮・りんごサラダ | ぼたぼた焼き/お茶 |
| 19 | 水 | 星食べよ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・皿うどん風・さつまいも甘露煮・ゆでブロッコリー | きなこ餅せんべい/牛乳 |
| 21 | 金 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・タラの磯揚げ・小松菜のお浸し・大根の味噌汁・果物 | ハッピーターン/牛乳 |
| 22 | 土 | ベジたべる/牛乳 | ★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳 | きなこ餅せんべい/ジュース |
| 24 | 月 | 白い風船/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・ピーマンのきんぴら・白菜のゆかり和え | 星食べよ/牛乳 |
| 25 | 火 | サッポロポテトベジタブル/牛乳 | ★ わかめごはん・ホキの照焼き・白和え・キャベツのお浸し | ぼたぼた焼き/お茶 |
| 26 | 水 | ボーロ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・豚肉の味噌炒め・かぼちゃサラダ・かぶの塩昆布和え | ソフトサラダ/牛乳 |
| 27 | 木 | ぱりんこ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・さわらの海苔焼き・五目煮豆・小松菜のごま和え | 白い風船/野菜ジュース |
| 28 | 金 | 星食べよ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・ほうれん草のおかか和え・豆腐の味噌汁・果物 | ハーベストセサミ/牛乳 |
| 29 | 土 | ビスコ/牛乳 | ★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳 | ハッピーターン/ジュース |
| 31 | 月 | きなこ餅せんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・メバルのごま焼き・フライドポテト・コーンと和え | ベジたべる/牛乳 |