

# 給食だより3月号

令和8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。毎日少しずつ日が長くなっていくのを実感します。これから日々暖くなる季節です。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。  
新しい学年に入る前にお子様といっしょに食事の習慣を確認してみましょう。

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

## 献立紹介

今月の郷土料理は東京都の「ちゃんこ鍋」です！

### 材料(4人分)

鶏もも肉...1枚  
鶏だんご...10個  
白菜...1/4個  
にんじん...1/3本  
長ねぎ...2本  
水菜...1/2袋  
しいたけ...4枚  
絹ごし豆腐...1/2丁  
油揚げ...2枚

### 【スープ】

水...1000cc  
鶏ガラスープの素...大さじ3  
塩...小さじ1  
にんにく(すりおろし)...3~5  
片

ご家庭では  
お好きな具材で！

- 1、具材は全て食べやすい大きさに切る。
- 2、スープを鍋に入れ、沸騰させる。煮えにくい具材から入れて、火を通す。
- 3、煮えた具材からいただく。

レシピ出典：農林水産省ウェブサイト  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/34\\_28\\_tokyo.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/34_28_tokyo.html)

「ちゃんこ」とは力士が食す食べ物ということで、一般家庭で作る場合は具材が同じでも...「寄せ鍋」です。ちゃんこ鍋には鶏肉がよく使われます。相撲では土俵に手をつくると負けとされるため、四足歩行の豚や牛ではなく、縁起を担いで二足歩行の鶏の肉が好まれるからです。同じ理由で魚は手も足もないので「手も足もない」のは縁起が悪いということでちゃんこ鍋には使われません。

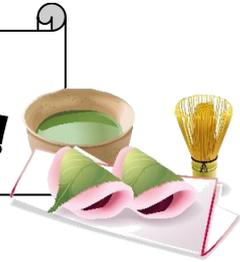


写真出典：(株)Mizkan



# 今月の目標

## 1年間の食事を振り返りましょう！



# 3月の献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。3月は東京都の「ちゃんこ鍋」を13日に取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のごま焼き・切干大根煮・ゆかり和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
3	火	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・フライドポテト・お浸し	ぱりんこ/お茶
4	水	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・レンコンの甘辛煮・ゆでブロッコリー	ムーンライト/牛乳
5	木	白い風船/牛乳	★ わかめご飯・メバルの唐揚げ・ひじきの煮物・コーン和え	ソフトサラダ/牛乳
6	金	ぱりんこ/牛乳	★ カレーライス・福神漬・菜果サラダ・一口ゼリー	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
7	土	ポテコ/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
9	月	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・かぼちゃの煮物・おほか和え	ぼたぼた焼き/牛乳
10	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・春雨煮・厚揚げ煮・梅肉和え	ハッピーターン/お茶
11	水	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・ごまずあえ・お浸し	リッツクラッカー/牛乳
12	木	白い風船/牛乳	★ ゆかりご飯・鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー	サッポロポテトベジタブル/牛乳
13	金	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐田楽・塩昆布和え・ちゃんこ鍋・果物	きなこ餅せんべい/牛乳
14	土	プチポテト/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	スティックポテト/ジュース
16	月	たべっ子どうぶつ/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの味噌焼き・高野豆腐含め煮・お浸し	ハッピーターン/牛乳
17	火	とんがりコーン/牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・煮豆・りんごサラダ	ソフトサラダ/お茶
18	水	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・さつま芋甘露煮・海藻和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
19	木	星食べよ/牛乳	★ 青じそご飯・豆腐チャンプルー・蒸しかまぼこ・ゆでブロッコリー	雪の宿黒糖ミルク/豆乳
21	土	ソフトサラダ/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
23	月	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・里芋のうま煮・ゆかり和え	きなこ餅せんべい/牛乳
24	火	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・五目煮豆・ごま和え	星食べよ/お茶
25	水	前田のクラッカー/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ごぼうの甘辛煮・塩昆布和え	ぼたぼた焼き/牛乳
26	木	ボーロ/牛乳	★ 青菜ご飯・タラのごま焼き・白和え・お浸し	ソフトサラダ/野菜ジュース
27	金	ココアロール/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・おほか和え・大根の味噌汁・果物	白い風船/牛乳
28	土	プチポテトのりしお/牛乳	★ バターロール・マーマレードジャム・おさかなソーセージ・牛乳	ポテコ/ジュース
30	月	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・なすの味噌和え・お浸し	ハッピーターン/牛乳
31	火	たべっ子どうぶつ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・大学芋・コールスローサラダ	アンパンマンソフトせんべい/お茶

3日(火)お誕生会おやつ 上生菓子・カルピス

★が主食です。