



給食だより

令和3年度3月号 志木市立志木第四小学校



日に日に春の訪れを感じられるようになりました。早いもので、今年度も残りわずかです。3月は給食や食について学んできたことをふりかえりましょう。



1年間をふり返ってみよう



1年間をふり返って、よくできたものの口には〇をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか？ 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使って使うことができましたか？ 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか？ 
<input type="checkbox"/> クラスのみんなと楽しい給食の時間になりましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、すききらいなく食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べられましたか？ 

いくつ〇がつけましたか？

〇が9個以上 すばらしい☆新しい学年もこの調子で！

〇が6～8個 あともう一步。できなかったことはつぎの学年でがんばってみよう。

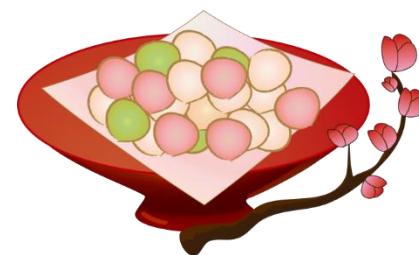
〇が0～5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう！

ひなまつり



3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、女の子の成長やしあわせを願う行事で、「桃の節句」ともいわれます。もとは草や紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのがはじまりといわれています。

ひなまつりの食べ物のひとつ、『ひなあられ』は、むかし、ひな人形に春の景色をみせてあげるため、女の子たちがひな人形を持っての山に出かける「ひなの国見せ」という風習があり、お弁当と一緒にひなあられを持っていったことがはじまりだそうです。



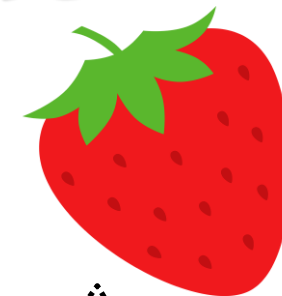
伝統的なひなあられは、関東地方と関西地方で形が異なります。

関東では、米のポン菓子に砂糖などで味をつけたもの、関西で乾燥もちを揚げて、しょうゆや塩、青のりなどで味をつけたものです。

3月のおすすめ食材 ～いちご～

冬から初夏にかけて、いちごが店に出回り、赤い色と甘い香りに誘われます。いちごは、石器時代のころから、野生のものが食べられていました。その後、江戸時代後半にオランダからいちごが持ち込まれ、畑で作られるようになりました。はじめは食べるよりも見るものとして広まりました。

昭和30年代になり、ビニール栽培で多く作られ、一般の人々が食べるようになりました。今では「とちおとめ」「紅ほっぺ」「あまおう」「さちのか」「アイベリー」などいろいろな品種ができました。お気に入りのいちごを探してみたいですか？



いちごは先にいくほど甘くなります。へたをとって、へた側から食べると最後まで甘味を感じます。

3・4月の給食費について

今年度の給食費の引き落としは、2月で終了しています。

4月の給食費の引き落とし日は4月8日（金）となっています。再引き落とし日は4月20日（水）です。引き落とし金額は4400円です（新2年生から6年生）。残高のご確認をよろしくお願いします。



3月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい			I補 [※]	たんぱく [※]	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	お か ず					
1	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうどん(ぐ) じゃがだんごじる きよみオレンジ	673	25.0	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ きよみ しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら
2	水	スパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	ミートソース せんぎりやさいのスープ さつまいもとりんごのうまに	667	22.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム りんご エリンギ きゃべつ ホールコーン	スパゲッティ はくりきこ さとう さつまいも あぶら オリーブオイル バター
ひなまつりこんだて									
3	木	なのはなの ちらしずし 	ぎゅうにゅう 	はるのおすいもの ちくわのいそべあげ	612	26.9	かにかまぼこ かまぼこ たまご あぶらあげ ちくわ あおりの り ゆば ぎゅうにゅう	にんじんなのはな こまつな ほししいたけ だいこん	こめ さとう はくりきこ しろごま あぶら
4	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	きゃべつのみそしる ホキのコーンマヨネーズやき きんぴらごぼう	584	27.2	なまあげ みそ ホキ ぎゅうにゅう	ばんのうねぎ パセリ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう れんこん たまねぎ ホールコーン こんにゃく	こめ むぎ ばんこ さとう しろごま あぶら ノンエッグマヨネーズ
7	月	ガーリック チャーハン 	ぎゅうにゅう 	ミネストローネ てりやきチキン みかんゼリーポンチ	640	24.1	ベーコン とりにく ウィンナ しろいんげんまめ サイダー ぎゅうにゅう こなかてん	パセリ にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ きゃべつ セロリ みかん・パイン・おうとうかん	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも
8	火	ゆでうどん 	ぎゅうにゅう 	ちゃんこうどんじる じゃがたこやき	626	27.3	ぶたにく あぶらあげ ちくわ まだこ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう あおりの	にんじん こまつな だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ	ゆでうどん じゃがいも あぶら かたくりこ はくりきこ さとう
9	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	なめこのみそしる ぶりのガーリックソテー やさいのおかかあえ	647	28.8	とうふ みそ ぶり かつおぶし ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん なめこ ねぎ にんにく きゃべつ	こめ むぎ はくりきこ バター あぶら
10	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	マーボーはくさいどん(ぐ) タイピーエン いちご(1人2こ)	636	27.3	ぶたにく みそ とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう いか	にんじん いら ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ いちご はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら
11	金	セレクト あげばん 	ぎゅうにゅう 	あげばん(きなこ・ココア) ポテトニョッキのスープ だいたいのシャリシャリあげ	650	23.3	きなこ ベーコン むしだいず ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ	ツイストパン さとう あぶら グラニューとう ポテトニョッキ はくりきこ
14	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	チキンカレー ぶたにくのびりからサラダ かんたんりんごパイ	714	25.8	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ ホールコーン りんごかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら はくりきこ さとう バター ぎょうざのかわ ごまあぶら
15	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	やさいふりかけ いしかりじる こんさいとひきにくのしくれに	615	29.1	やきとうふ さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん さやいんげん ねぎ だいこん れんこん きくらげ しょうが ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう バター ごまあぶら
16	水	むしちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	ごもくあんかけやきそば(ぐ) さといものそぼろあんかけ	630	27.7	ぶたにく えび とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ はくさい	むしちゅうかめん かたくりこ さといも さとう ごまあぶら あぶら
6年生そつぎょうおめでとう こんだて(セレクトドリンク)									
17	木	たいめし 	りんごジュース みかんジュース りよくちや	おいわいすましじる とりのからあげ きゃべつとりのあえもの おたのしみデザート	[657]	27.4	たい あぶらあげ おいわいかまぼこ とりにく わかめ のり	にんじん ばんのうねぎ みつば ぶなしめじ しょうが にんにく きゃべつ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆ は志木市の「おいしく減塩!減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています。



6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます

今年度の給食も残すところ13回となりました。

6年生にとっては、志木四小で食べる給食もあとわずかとなってしまいましたね。

今年度最後の給食は、卒業お祝いこんだてになっています。少しでも思い出に残る給食になることを願っています。

また、3月はセレクト給食も予定しています。1年生から5年生のみなさんも楽しみにしてくださいね。

