

# 給食だより

令和6年3月号  
松戸市立旭町小学校

寒さも少しずつ和らぎ、暖かい春はもうすぐそこまできています。今年度の給食もあと数日です。今年度も本校の給食にご理解とご協力いただきありがとうございます。

**3月は6年生のリクエスト料理をとりました。その中でも旭町小の子どもたちがとてもよく食べている献立を紹介します。**

ココア揚げパン  
トマト味の煮こみ  
アルファベット  
スープ



ごはん  
さばのソース煮  
ごますあえ  
みそ汁

食べることなので個人差はありますが、旭町小全体で子どもたちが本当によく食べてくれている献立です。いろいろな味や食感の料理に触れて、食べる楽しみを増やしたり、健康な体づくりをしてほしいと思っていますので、揚げパンとトマト味の組み合わせも、白いごはんとさばのみそ煮の組み合わせも、よく食べてくれているのがとてもうれしいです。

## 今月の献立から



6年2組献立

鶏のからあげ リボンマカロニサラダ



6年3組献立

みかん 鶏のからあげ 海藻サラダ

3月14日は赤飯の献立です。赤飯はお祝いの気持ちを表す料理です。みんなで食べて、6年生の卒業をお祝いします。赤飯はあずきのゆで汁でごはんの色をつけます。給食室では朝からあずきを煮て、きれいに色がでるように汁を空気にふれさせます。

6年生の考えた献立も登場しました。



塩むすび みそラーメン



ごはん さつまいもとおもちのみそ汁

## 作ってみませんか

～タンタンメン～

材料 2人分

肉みそ

- 中華麺 2玉
- 豚ひき肉 100g
- ごしょう 少々
- 赤みそ 小さじ1・1/2
- にんにく 5g (小1かけ) みじん切
- しょうが 5g (小1かけ) みじん切
- ごま油 小さじ1

スープ

- 水 カップ4
- 顆粒がらスープの素 小さじ1
- 赤みそ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 白ねりごま 大さじ4
- 白すりごま 大さじ2
- 豆板醤 小さじ1/2
- もやし 100g
- チンゲン菜 100g (1株) 3cm長さ

作り方

- 鍋にごま油をひき、にんにく・しょうがを香りよく炒めます。
- 豚ひき肉を加えて炒め、ごしょう・赤みそで味をつけ、取り出しておきます。
- 豚ひき肉を炒めた鍋に水カップとスープの素・赤みそ・しょうゆ・酒・砂糖を入れて煮立てます。
- 豆板醤・ねりごま・すりごまを加えてよく混ぜます。
- もやしとチンゲン菜は洗ってさっと水気を切り、ふんわりラップをかけ、レンジで600W3分加熱します。
- 中華麺はパッケージの表示通りにゆでます。
- 器にスープ、ゆでた中華麺をいれ、肉みそ・もやし・チンゲン菜をもちつけます。

給食では野菜をたくさんとりたいので、もやし・ちんげん菜のほか、にんじん・たけのこ・きくらげ・ねぎをいれています。ご家庭にある野菜をいれてください。

Why don't you make it?



6年生にリクエスト料理と一緒に「6年間給食を食べて、知ったこと、自分が変わったこと」を書いてもらいました。「いろんな食べ物のおいしさを知りました。」「千葉県産の食材をたくさん使っていることを知りました。」「食べたことのない料理にあえて少しでも好きな料理が増えました。」「食べられるようになったものがたくさん増えました。」「苦手なものが減りました。」「毎日朝早くから私達のために調理員さんがおいしい給食を作ってくれていることを知りました。」「他にもうれしい言葉がたくさんありました。これから子どもたちが食についての学ぶことができる、安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思っています。」

