

3月

給食だより



千葉市立越智小学校
令和8年3月

いよいよ3月です。今年度も残り一か月となりました。

毎日の食事の中でも、この一年間で食べられるようになったものがあつたり、食べる量が増えたりと、成長を感じられるところがあつたと思います。みなさんの年齢は、心も体も大きく成長する時期です。4月からの新しい学年に向けて、生活リズムや栄養バランスを見直して、スタートダッシュができる体づくりをしましょう。



給食の時間をふりかえろう



できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

3月の注目献立



・3日 ひなまつり献立

【さけちらしずし (きざみのり) 牛乳 サクサクチキンカツ 白玉汁】

ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。“桃の節句”とも言いますね。さけやいりたまごがのった、春らしい彩りの良い献立にしました。ちらしずしにきざみのりをかけていただきます。

・11日 ごまきなこあげパン

鉄分や食物繊維などの栄養がたっぷりつまった、ごまときなこをまぶしたあげパンです。ごまときなこをフライパンで香ばしく煎ってから、カリッと油で揚げたパンにまぶします。香りも楽しみながら食べてください。

・17日 卒業お祝い献立

【ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ABCスープ のりあえ はなみかん】

6年生からのリクエスト献立です。やっぱりから揚げは給食の人気ナンバーワンですね。ごはんに合うのりあえ、ABCスープといっしょに、小学校給食最後の味を、味わって食べてもらいたいと思います。

☆のりあえ☆

からあげとおなじくらい人気なのが「のりあえ」です！野菜がたっぷりとれますよ。

越智小学校の給食の味を、おうちでも作ってみましょう。



材料(だいたい4人分くらい)

- ・にんじん・・・1/2くらい千切り
- ・はくさい・・・2枚細く切る
- ・こまつな・・・3束くらい小さめにざく切り
- ・キャベツ・・・細く切る
- ・しょうゆだれ・・・しょうゆ大さじ1と1/2、砂糖小さじ1、粉末和風だし少々
- ・きざみのり・・・お好みの量

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、野菜をゆでる。
- ② よく水をしばって、しょうゆだれときざみのりと合わせて和える。冷蔵庫で冷やしていただきます♪

「飲み残し」は「地球の資源の捨て残し」



給食に毎日ついている“牛乳”。実は、飲み残してしまった牛乳を捨てるためにお金がかかっています。

千葉県では環境に負担がかからないよう特別な処理をして捨てています。そしてその処理には、牛乳1kgあたり77円かかります。越智小学校で、令和7年に牛乳を捨てるためにかかった費用は19,250円です。

カルシウムや鉄分など栄養のある牛乳ですが、飲むとお腹が痛くなってしまったり、アレルギーの心配などの理由で飲めない人は、給食で提供しない選択をしたりすることもできますので、栄養士までご相談ください。

給食で使用している主な食材の産地について

(2026年2月2日～2月27日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	キャベツ	愛知	りんご	青森
牛乳	千葉	ブロッコリー	長崎	さつまいも	千葉(香取)
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	ごぼう	青森	しょうが	熊本
豚肉	千葉	にんじん	千葉(成田)	にんにく	青森
鶏肉	岩手、鹿児島	れんこん	茨城	えのき なめこ	長野
たまご	千葉	とうもろこし (ホールコーン)	タイ	セロリー しめじ	長野
生揚げ	群馬	じゃがいも	鹿児島、北海道	いよかん	愛媛
さといも	千葉(八街)	ねぎ	千葉(八千代)	オレンジ	オーストラリア
こんにゃく	千葉(八街)	きゅうり	千葉	ほうれんそう	千葉(八街)、埼玉、福島
こまつな	千葉市、船橋市	はくさい	愛知	ぼんかん	愛媛
たまねぎ	北海道	だいこん	神奈川	みかん	静岡
もやし	栃木	いんげん	沖縄	バナナ	フィリピン