



# 給食だより

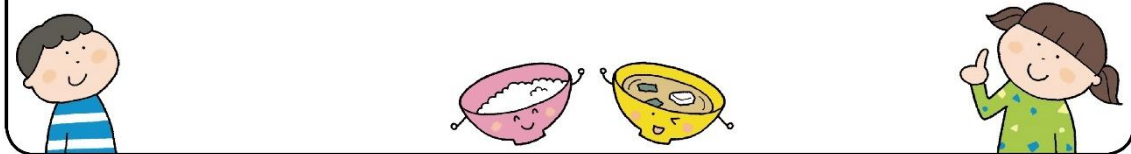
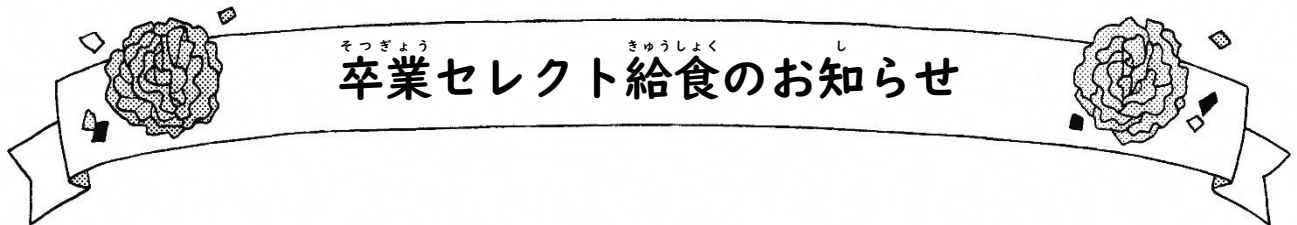
令和6年2月28日  
千葉市立金沢小学校

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年間のまとめの時期です。この1年間、皆さんは健康的な食生活を送ることができましたか？新しい学年に向けて、自分の食生活を振り返ってみましょう。

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活を振り返ってみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、できることから改善していきましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

### 卒業セレクト給食のお知らせ

6年生はあと少して卒業ですね。卒業しても、授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

さて、卒業のお祝いに今年度も6年生を対象にセレクト給食を実施します。当日は、6年生のみ「卒業祝い特別メニュー」です。主菜は鶏肉のから揚げ・ハンバーグトマトソースかけのどちらか、デザートはミニゼリーはぶどう味・アセロラ味のどちらか好きな方を選んで食べます。3月8日(金)に実施予定です。楽しみにしててくださいね。

# 春休みも毎日朝食をとろう

長い休みは、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をしたりして、朝食がおろそかになりがちです。朝食は、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。春休みの間も早寝早起きをして、毎日朝食をとるようにしましょう。



～給食のレシピを紹介します～

## 「チキンチキンごぼう」

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
ごぼう	100g(約 1/2 本)	乱切り	① ごぼうは下茹する。 ② 鶏肉は、下味の調味料につけておく。 ③ ①のごぼうに片栗粉をまぶして、揚げる。 ④ ②の鶏肉に片栗粉をまぶして、揚げる。 ⑤ たれの調味料を合わせて加熱する。 ⑥ 揚げたごぼう、鶏肉、⑤のたれ、ごまを混ぜ合わせる。  金沢小の人気メニューです！ 唐揚げと揚げたごぼうを甘辛のたれでからめて作ります。 良かったらご家庭でもお試しください。
鶏もも肉	140g(約 1/2 枚)	一口大	
おろし生姜	小さじ 1/4	(鶏肉下味)	
しょうゆ	小さじ 1	( // )	
酒	小さじ 1/2	( // )	
片栗粉	大さじ 4		
揚げ油	適量		
さとう	大さじ 1	(たれ)	
しょうゆ	小さじ 2	( // )	
酒	小さじ 1	( // )	
みりん	小さじ 1	( // )	
白いりごま	大さじ 1/2		

第9期(2・3月分)の学校費の引き落としは3月25日(月)です。  
 前日までに口座残高の確認をお願いします。  
 引き落としができない場合は、4月15日(月)に再振替を行います。

## 給食で主に使用している食材の産地(1月30日～2月22日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
米	千葉市	にんじん	千葉県	はくさい	茨城県、群馬県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	こまつな	千葉県	キャベツ	愛知県
		ねぎ	千葉県	ごぼう	青森県
		にら	千葉県	いよかん	愛媛県
豚肉	千葉県	だいこん	千葉県	みかん	静岡県、和歌山県
鶏肉	千葉県	さつまいも	千葉県	ぽんかん	愛媛県