

2025年
3月

給食だより



御所市学校給食センター

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたならうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



キムタクごはん



3月4日(火)の給食に出ます!

- (4人分)
- 炊きあがったごはん 800g
- 豚肉(細切れ) 60g
- 白菜キムチ 40g
- たくあん 40g
- ごま油 小さじ 1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ 1弱

〈作り方〉

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ②白菜キムチ(食べやすい大きさに切る)とたくあん(せん切り)を加え炒める。
- ③濃口しょうゆで味を調える。
- ④出来上がった具とごはんを混ぜて出来上がり♪

キムタクごはんは長野県塩尻市の学校給食が発祥です! キムタクとはキムチとたくあんを略した名前、全国の学校給食に広がっています。長野県ではベーコンを使用するそうですが、今回は豚肉を使用しました。



ひなまつり(3月3日)

3月3日は女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする「ひな祭り」です。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど華やかな食べ物が食べられます。ひしもちの「緑・白・桃」の3色は雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。また、緑色は健康、白色は清浄、桃色は魔よけの願いが込められています。はまぐりの瀬汁 ひしもち 今日給食は手巻き寿司にしてみました♪好きな具材を巻いて食べてくださいね!



歯の白(3月11日)

今月の噛みごたえのある食材は、「れんこんサラダ」に入っている「れんこん」と「わかさぎの天ぷら」です。大人になっても自分の歯を使って食事ができるように、よく噛んで食べて歯の健康を保ちましょう!



食育の日(3月10日)

今月の食育の日は、御所市の「米田豆腐店さん」の豆腐を使った「豆腐の中華スープ」です。スープの中に入っている肉団子には「御所市産の青ねぎ」が使われています。地元の野菜や地元で作られた食べ物を食べることを地産地消といえます。



お祝い給食(3月12日)

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます! 私たちは多くの人たちの支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。12日の卒業お祝い献立には、お祝いデザートがごます。お楽しみに♪



1年間ありがとうございました!

今年度の給食もあとすこして終わりです。この1年で心も体も大きく成長したと思います。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力ありがとうございました。引き続き、安心・安全な学校給食を提供できるよう、給食センター職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



給食に込めている思い

学校給食は成長期のみなさんの心身の発達のために、栄養バランスの良い食事となるよう栄養教諭が献立を考え、調理員が心を込めて給食を作ります。

また、農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者さんやその食材を運んでくれる運送業者さんなど多くの方がかかわって、みなさんのもとに届けられます。「おいしく食べてくれるといいなあ」と思いながら献立を考え、給食を作っています。

