



3月

きゅうしよくだより



令和7年3月

呉市学校給食共同献立実施校

まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられるようになりました。この1年間、給食をおいしく食べることはできましたか？3月は1年間のしめくくりの月です。ぜひ、家族みんなで日頃の食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

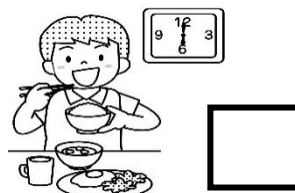


できていることに○をつけてみましょう。

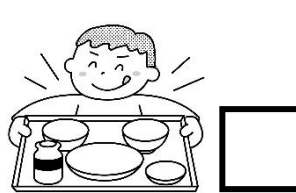


スタート

①毎日、朝ごはんをきちんと食べた。



②1日3食残さず食べた。



③赤・緑・黄の3つのグループの食品をバランスよく食べた。



⑦ながら食べをしなかった。



⑥苦手なものでも、がんばって食べた。



⑤よくかんで食べるよう心がけた。



④感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができた。



⑧塩分・脂肪分・糖分の多いお菓子などは、量を少なめにした。



⑨食事のお手伝いをした。



⑩家族みんなで楽しく食べた。



ゴール！



10このうち、いくつ○ができましたか？
○がつかなかったことはこれからできるように、ひとつずつチャレンジしていきましょう！



しょうがく ねんせい き
小学6年生に聞きました！

ぞつぎょう いちど た こんだて なん
卒業までにもう一度食べたい献立は何ですか？

主食部門

- 第1位 揚げパン
- 第2位 呉っ子元気カレー
- 第3位 ラーメン

おかず部門

- 第1位 鶏のからあげ
- 第2位 ヤンニョムチキン
- 第3位 かきたま汁

デザート部門

- 第1位 アイスクリーム
- 第2位 フルーツポンチ
- 第3位 ゼリー

3月の給食は、6年生にとって小学校生活最後の給食になります。

アンケートの結果から、人気のある献立を多くとり入れました。また、卒業や進級のお祝いとして、最後の献立もあります。

楽しみですね！



料理紹介～今月の給食から～

ひろな 広しモ菜MisoSoup

材料〈4人分〉

- にんじん 25g
- 大根 50g
- じゃがいも 75g
- 白菜 40g
- チンゲンサイ 40g
- しめじ 25g
- レタス 25g
- 木綿豆腐 75g
- 煮干し 15g
- 中みそ 40g
- レモン果汁 小さじ1/2
- 水 600mL位

作り方

- ① 煮干しでだしをとっておく。
- ② にんじん、大根、じゃがいもはいちよう切り、白菜、チンゲンサイ、レタスは短冊切り、しめじは小房に分け、木綿豆腐は1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に①のだしを入れ、にんじん、大根、じゃがいもを加えて煮る。
- ④ さらに、白菜、チンゲンサイの茎、しめじ、木綿豆腐、チンゲンサイの葉、レタスの順に煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、中みそを煮汁で溶いて調味する。
- ⑥ レモン果汁を加えて仕上げる。

A・B地区：11日(火)



れいわ ねんど きゅうしよく
令和6年度「ひろしま給食100万食メニュー」です。レモンの風味がきいたさわやかでおいしいみそ汁です。