

# 3月給食だより

令和8年 2月 27日(金)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

保護者宛 120号

## 1年間の振り返りをしよう！

今年度も残り1カ月となりました。皆さんはこの1年間、学校や家庭でどのような食生活を送ってきましたか？給食時間や自分の食生活の中で学んだこと・できるようになったことを振り返ってみましょう。

食事の前に、きれいに  
手を洗うことができました。



いただきます、ごちそうさまの  
あいさつができました。



よくかんで味わうことができました。



苦手なものにもチャレンジできました。



正しい姿勢で食べるようになりました。



食事を楽しむことができました。



春は入学や卒業、進級と節目の季節です。日々の食生活をしっかり整えて、新しい生活を元気に迎えられるようにしていきましょう。

## 6年生限定！リクエスト給食

6年生に「卒業前に食べたい給食」をテーマにアンケートを取りました。主食、主菜、副菜(汁物も含む)、デザート別に上位になったものをご紹介します。それらを組み合わせて3月の献立に取り入れました。《》内の日付は、その料理が登場予定の日です。小学校最後の給食を、楽しんで食べてもらえたら嬉しく思います。

### ●主食

第1位 ジャージャー麺 7票 《3月4日》  
第2位 カレーライス 5票 《3月2日》

### ●副菜

第1位 海藻サラダ 12票 《3月2日》  
第2位 味噌汁 6票 《3月9日》

### ●主菜

第1位 鶏のから揚げ 8票 《3月16日》  
第2位 ジャンボ餃子 5票 《3月10日》

### ●デザート

第1位 サイダーポンチ 17票 《3月4日》  
(フルーツポンチ含む)

デザートはサイダーポンチ(フルーツポンチを含む)が圧倒的1位でした。アンケートでは、選んだ理由や6年間の給食の思い出についても聞きました。いくつかご紹介します。

## 6年生に聞いた給食の思い出

6年間美味しい給食をありがとうございました。  
クリスマスのとき放送室からおかわりじゃんけんに行ったことが思い出です。  
ポトフを学校で食べて好きになりました。  
毎日給食がおいすぎて言葉にできないくらいです。  
美味しいから、毎日が思い出です。  
いつもいつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。  
毎回出てくるデザートが美味しかったです。  
緑色のコロッケみたいなやつが美味しかったです。  
みかんとわかめの酢の物が、4年生のときに食べて衝撃を受けたのでもう一度食べたいです。

## 給食レシピ

れんこんのはさみ揚げ \*2月19日の給食保健委員会オリジナル献立より

<材料> \*10個分

・れんこん…200g(1節) ・たまねぎ…100g ・サラダ油…小さじ1 ・豚ひき肉…180g

・しょうが…4g ・薄力粉…大さじ1 ・揚げ油…適量

A【・こいくちしょうゆ…大さじ1と1/2 ・酒…大さじ1 ・みりん…大さじ1と1/2

・塩…ひとつまみ(約1g) ・こしょう…少々(約0.5g) ・片栗粉…小さじ4】

B【・薄力粉…40g ・たまご…1個(約50g) ・水…20g】

<作り方>

- ① れんこんを20等分(5~7mm幅)の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② みじん切りにしたまねぎをサラダ油で炒める。
- ③ ②、豚ひき肉、しょうが、Aの調味料を混ぜてこね、肉だねを作る。
- ④ れんこんに薄力粉をまぶし、10等分にした肉だねをはさむ。
- ⑤ Bをよく混ぜて天ぷらの衣を作る。
- ⑥ ④を⑤にくぐらせて、170℃位の油でひっくり返しながらかき揚げを揚げる。

給食室の様子



れんこんの厚さをそろえて  
輪切りにします。



具材と調味料を混ぜて  
肉だねを作り、れんこんではさみます。



衣をつけて  
油で揚げます。



しゃきしゃきの食感が楽しい  
おかずの完成です♪