



# 給食だより

令和8年3月号  
さいたま市立見沼小学校

## 一年間の食生活を振り返りましょう

まだまだ冷え込む日もありますが、だんだんと暖かくなってきました。春の訪れはもう間もなくです。6年生は小学校での給食も、残りわずかですね。在校生のみなさんも、今のクラスで過ごす時間を大事にしなが、3月も楽しく、たくさん食べて元気に新年度を迎えられるようにしてほしいと思います。

お子さんと一緒に振り返ってみてください😊↓



◎朝ごはんを毎日食べることができた。

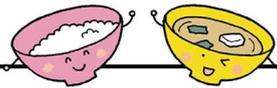
◎苦手な食べ物に一口でも挑戦することができた。

◎間食は時間と量を決めてとることができた。

◎一口30回以上、よくかんで食べることができた。

◎食事の前に手を洗ってから食べることができた。

◎ひじをついたり、食事中に立ち歩いたりしないで、食事のマナーを守って食べることができた。



## 6年生が考えた献立

2月は1組と2組の献立でした。



【6年1組の児童が考えた献立】

- ・ガーリックライス
- ・エスカロップ
- ・シチュー
- ・お米のタルト
- ・牛乳

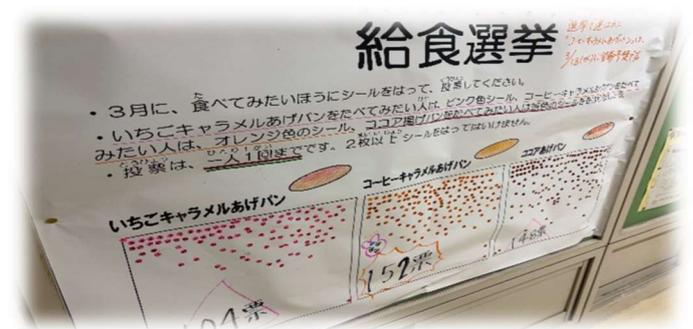


【6年2組の児童が考えた献立】

- ・チャーハン
- ・さばの中華風焼き
- ・冬野菜のワンタンスープ
- ・フルーツあんぱん
- ・牛乳

## 給食選挙 第2弾!

今回は、揚げパンの味 いちごキャラメル or コーヒーキャラメル or ココア の3種類に投票してもらいました。結果は、、、わずかな差で「コーヒーキャラメル揚げパン」が選ばれました!



子どもたちの食に関する興味・関心を深め、豊かな心をもつことができるよう、世界の料理や、行事食、セレクト給食等さまざまなメニューの提供に取り組んできました。最終日まで、安心・安全な給食の提供に努めてまいります。今年度もありがとうございました。



## ぶたキムチ炒め

### 【材料・切り方（4人分）】

材料	4人分量
豚小間肉	80 g
にんにく（みじん切り）	2 g
しょうが（みじん切り）	2 g
清酒	4 g（小さじ1）
しょうゆ	2 g（小さじ2分の1）
たまねぎ（うす切り）	80 g
にんじん（短冊切り）	40 g
たけのこ（短冊切り）	40 g
キャベツ（2 cm幅くらい）	120 g
にら（3 cmくらいの長さ）	40 g
ねぎ（小口切り）	40 g
はくさいキムチ	60 g
オイスターソース	3 g（小さじ2分の1）
砂糖	2 g（小さじ1弱）
しょうゆ	7 g（小さじ1強）
清酒	6 g（小さじ1）
ごま油	4 g（小さじ1）
食塩	2 g（小さじ3分の1）
片栗粉	4 g（小さじ1）

### 【作り方】

- ① 豚肉に、にんにく、しょうが、清酒、しょうゆで下味をつけておく。
- ② ごま油をひき、豚肉、たまねぎ、にんじん、たけのこを炒める。
- ③ 火が通ったら、キャベツ、にら、ねぎ、キムチを加え、さらに炒める。
- ④ キャベツがすこししんなりしたら、調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後に水で溶いた片栗粉を入れて炒める。



ぶたキムチ炒めの際は、ごはんの残菜もほとんどありません。よく「どうやったらキムチをおいしく食べられますか。」と質問をいただきますが、給食では、具をたっぷり加えて炒め物や汁物に加えることで、食べやすく、そしてキムチのうまみを存分に引き出して調理しているので、小学生でもおいしく食べられます。最後に軽くとろみをつけているので野菜の水分もまとも、ごはんにより絡みやすくしています。

レシピを作った感想や食に関する質問などお気軽にお問合せください。  
メッセージ部分に URL が掲載されていますので、そちらからお願いします。