



令和8年 3月号
吉舎学校給食共同調理場

寒さもゆるみはじめ、日に日に春の訪れを感じられる季節となりました。学校では一年を締めくくる節目の月となります。4月からの新しい学年、学校に向けて最後まで元気に過ごしましょう。



1年間のふりかえりチェック



給食時間を振り返って、できたものにチェックを入れてみましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

感謝の気持ちを持って食べることができた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

3月3日はひな祭りです ～お祝い料理～

ひしもち



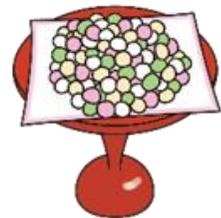
赤は「まよけ」、白は「清らか」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育てほしい」との願いがこめられています。

はまぐりの吸い物



はまぐりには「良い相手と出会い幸せに過ごせるように」との願いがこめられています。

ひなあられ



ひなあられの色は「四季」を表現していると言われ、「一年を通して幸せでいてほしい」との願いがこめられています。



いっしょに作ろう

給食イチオシレシピ



「やかましいみそ汁」

やかましい

材料	1人分(g)	切り方	作り方
にんじん	7	いちよう	① 大豆を水に浸しておく。 (水煮を活用すれば時短になります) ② わかめを水でもどす。 ③ 材料を切る。 ④ 沸騰したお湯に①～③入れて火を通す。 ⑤ 煮えたみそをいれて再度火にかける。 (煮立たせないように注意) ⑥ 器に注いで完成！
わかめ	0.5		
大豆	5		
しいたけ	5	薄切り	
じゃがいも	20	角	
水	120ml		
【調味料】 みそ(大さじ 1/2) * いらりこやだしパックを使ってだしをとるとさらにうまみアップ！			



「ミモザサラダ」

材料	1人分(g)	切り方	作り方
キャベツ	30	千切り	① キャベツ, にんじん, ブロccoliを切っ て沸騰したお湯の中で湯がき, 冷蔵庫で 冷やしておく。 ② 錦糸卵を作り冷蔵庫で冷やす。 (お好みで調味料を加えてもよい) ③ ①の中に②とハムを加え, 調味料を入 れ, 和えたら完成。
にんじん	5	いちよう	
ブロッコリー	10	子房	
ハム	5	短冊	
卵	1個		
調味料 薄口醤油(小さじ 1/2) 酢(小さじ 1) 砂糖(小さじ 1/3) 塩こしょう(少々) 白ごま(小さじ 1/2)			



調理場の様子



今年度も残り一か月となりました。一年間を振り返ると、救給力レ一を提供したり、紙皿で対応したりと様々なことができました。何とか給食を止めることなく提供することができました。これも、給食を支えてくださるたくさんの人の存在があるからです。あたりまえと思っている給食の裏にはたくさんの支えがあります。だからこそ、感謝のきもちをもって食べてほしいです。

今一度自分の食生活を振り返り、給食に携わる全ての人の苦勞や努力を無駄にしない気持ちをもってほしいと思います。感謝の気持ちを忘れず、残りの日々も楽しく！もりもりと！給食を食べてくださいね。

