

# たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和7(2025)年3月千里丘小学校

3月に入り、1年生から5年生は、今のクラスのお友達とも一緒に給食を食べられるのも残りわずかになりましたね。

6年生は、小学校の給食を食べるのもあと少しですね。給食の思い出をふりかえりながら食べてほしいと思います。



## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

### 給食レシピ

## 野菜たっぷり肉そぼろ丼の具

3月12日  
新献立です

#### 材料〈4人分〉

豚ひき肉	...	120g
玉ねぎ	...	100g
にんじん	...	20g
小松菜	...	30g
白ねぎ	...	20g
土生姜	...	少々
砂糖	...	大さじ1
みりん	...	大さじ1/2
しょう油	...	大さじ1
酒	...	小さじ1
サラダ油	...	適量

#### 切り方

玉ねぎ	...	色紙切り
にんじん	...	みじん切り
小松菜	...	ゆがいて小口切り
白ねぎ	...	みじん切り
土生姜	...	みじん切り

#### 作り方

- フライパンにサラダ油を入れ熱し、土生姜、白ねぎを炒め、香りが出たら豚ミンチを炒め、玉ねぎ、にんじんを順に炒める
- ①に火が通ったら、調味し最後に小松菜を入れ仕上げる



# ねん わか きゅうしよく 6年 お別れ給食

そつぎよう いわ ねんせい たいしよく わか  
卒業をお祝いして、3月7日(金)に6年生を対象にお別  
給食(特別献立)があります。普段より豪華な献立です。  
あさ ちょうりいん こころ こ つく  
朝から調理員さんが、心を込めて作ってくださいます。

## 【こんだて】

- ・カレーピラフ
- ・フライドポテト
- ・ドレッシングサラダ
- ・りんごジュース
- ・ミートボール  
とりにく たつた あ
- ・鶏肉の立田揚げ
- ・ポトフ
- ・お米de豆乳プリンタルト  
こめ どうにゆう

ねんせい  
5年生が  
じゅんび  
準備をします

# ちようせん クイズに挑戦

にほん おかし いわ ととき た  
日本で昔から、お祝いの時に食べられている  
ごはんがあります。次のうちどれでしょう？

- ① 豆ごはん ② 赤飯 ③ かやくごはん

まいかい だ  
毎回クイズを出します。

こた えいようし  
答えは栄養士までいいにきてね



# ねんせい し はかせ 3年生 しょうゆもの知り博士

がつ は つ か にほんしょうゆきょうかい おおはし き  
2月20日に日本醤油協会の大橋さんに来ていただき、しょうゆについて  
いろいろ おし  
色々、教えていただきました。2学期に国語の勉強ですがたをええる大豆を  
べんきよう  
勉強したので興味津々に話を聞いていました。



- ・みたらし団子
- ・焼肉のたれ
- ・わたあめ など
- ・色々な香りを感しました
- ・やきとり
- ・たこ焼き

ホットプレートにアルミホイルをしき、しょう油をぬって、  
香りを確認しました。

- ・大豆
- ・生の小麦
- ・炒った小麦粉
- ・くだいた小麦
- ・実物をさわったり、  
香りをかいだりしました



しょうゆの香りの成分は  
何種類あるでしょう？

- ① 120種類
- ② 150種類
- ③ 300種類



しょうゆの原料は、なんでしょう？

- ・塩
- ・大豆
- ・小麦

+

こうじ菌

ぬの  
布に、もろみを入れ  
みっかかん  
3日間かけてろ過した  
ものが、生しょうゆになります



・もろみ ・生しょうゆ(もろみをしぼったしょうゆ) ・しょうゆ  
の食べ比べをしました。味の違いにビックリしていました