

きゅうしょくだより

がつごう
3月号



れいわ ねん がつ にち きん
令和7年2月28日(金)

かめやまし がっこう きゅうしょくきょうかい
亀山市 学校 給食 協会

かめやましりつ かめやまひがし しょうがっこう
亀山市立 亀山東 小学校

こんねんど きゅうしょく のこ
今年度の給食も、残すところわずかに

ねんど
2024年度も

1年間ありがとうございました！

なってきました。友だちや先生との給食の思い出はできましたか。

みなさん、一人ひとり、心も体も大きく成長したことでしょ。

ほ ごしや みなさま
保護者の皆様におかれましても、今年度も給食運営へのご理解とご協力
ありがとうございました。ひきつづき、あんしん あんぜん きゅうしょく ていきよう
ありがとうございます。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、努め
ていきますので、どうぞよろしくお願い致します。



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

がつ けいじようこんだてひよう りめん
3月の掲示用献立表の裏面には、給食時間を振り返る「食育」チェックシートがのっています。

このおたよりでは、さらにくわしく食生活の振り返りもできます。この1年間を振り返ってみましょう。

ひ しょくせいかつ ふ かえ おも づ
日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ あさごはんを
まいにちたべている

☐ しょくじのまえにてを
きれいにあらっている

☐ ただしいしせいで
よくかんでたべている

☐ にがてなたべものにも
チャレンジしている

☐ おやつはたべるりょうと
じかんをきめている

☐ おはしのもちかたを
いしきてたべている

☐ しょくじのあとは
はをみがいている

☐ おうちでしょくじの
てつだいをしている

☐ しょくじをあじわい
たのしくたべている

○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個



はる ぎょう じ ぎょう じ しょく
春の行事と行事食

きゅうしよく みつか げつ
給食では、3日(月)に
ちらしずしと、はな かたち
かまぼこがはい
だんご汁がでます。



🍷🍷🍷 17日(月)は「卒業生リクエスト給食」です🍷🍷🍷

ねんせい そつぎょう いわ きも
6年生への卒業お祝いの気持ちをこめて、17日(月)は「卒業生リクエスト給食」の日です。
この日は市内各校で献立が異なります。本校の献立は下記のようになります。
なお、今年度の給食最終日は18日(火)です。お祝いのデザートは、全校18日(火)に出ます。



日・曜日	はいぜんず	おもなざいりょうめい		
		あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま
17・月	イカのレモンふうみ たかないため ごはん はるさめスープ ***	ぎゅうにゅう▲ とうふ いか とりにく	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ レモン たかなづけ にんにく



つく してみよう! 給食レシピの紹介

ちゅうい てんきゅうしよく しつ かてい ぜんたいりょう かきよくとう ごさき しょう ばあい
注意: 給食室とご家庭では、全体量や火力等がちがひ、誤差が生じる場合がありますので、調味料は加減して下さい。

《とんみそ》(5人分) 6日(木)に出ます!

【材料】

- ・ぶたもも肉スライス...250g
- ・玉ねぎ...300g
- ・こんにやく...150g

【タレの材料】

- ・赤みそ...50g (おさじ3弱)
- ・さとう...25g (おさじ3弱)
- ・みりん...25g (おさじ1と小さじ1)
- ・酒...15g (おさじ1)
- ・白いりごま...10g

<下準備>

- ・ぶた肉は2cm幅に切り、ほぐしながら下ゆでし、水気を切る。
- ・玉ねぎはスライスし、下ゆでし、水気を切る。
- ・こんにやくは短冊切りにして、下ゆでし、水気を切る。

<作り方>

- ① タレを作る。タレの調味料とごまを入れ、弱火で練る。
- ② 下準備をしたぶた肉、玉ねぎ、こんにやくを①のみそダレに入れて煮る。

ごはんの進む料理です。玉ねぎとともに、ゆでたにんじんを入れても、彩りがよくなり、より多くの野菜がとれます。



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



しんねんど きせつ ふゆ はる
新年度は、季節も冬から春になり、学年も上がり、環境が変わる時期です。春休み中も
はやね はやお こころ あさ
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、体調を整えておきましょう。