



# 3月給食だより



令和8年2月27日発行  
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
2日 たきこみごはん ★さばのみそに れんこんきんぴら とうふのみそしる	3日 ★きなこあげパン さくらしゅうまい あおじそサラダ キャロットポタージュ ひなあられ	4日 ごはん ★にくだんご(わふうあじ) やさいのたまごとじ えのきのみそしる ★メロンゼリー	5日 ごはん ★はながたハンバーグ ひじきのいために たまねぎのみそしる ジョア(ブルーベリーあじ)	6日 ★由利牛カレー フレンチサラダ ふくじんづけ ★フルーツポンチ
さかなりょうり ばんにんき 魚料理で1番人気の「さばのみそ煮」は、みそのたんぱく質が魚の臭みを閉じ込めるので、食べやすい料理です。	がつみつか もも せつく まつ 3月3日は桃の節句、ひな祭りです。子どもたちの健やかな成長を願う行事で、白酒やひなあられなどを食べます。	たまご かんぜんえいようじゆひん よ 卵は完全栄養食品と呼ばれますが、ビタミンCは多くありません。野菜と組み合わせると、ビタミンも十分にとりましょう。	ひじきは、形が鹿の尻尾に似ていることから、漢字で「鹿尾菜」と書きます。食物繊維と鉄が豊富です。	きゅうしよく 給食のカレーがおいしいのは、たくさんの食材から出る水分やうま味を生かして、丁寧に煮込むからです。
9日 ★ゆかりごはん ★にらまんじゅう やさいのカレーいため はくさいのみそしる	10日 ★あんかけやきそば わかめスープ ★おいわいクレープ	11日 ごはん ★とりにくのからあげ はなやさいサラダ だいこんのみそしる ジョア(いちごあじ)	12日 まぜごはん(はなむすび) たらのみそマヨやき やさいのごまいため みそけんちんじる ★おめでとうケーキ	13日 卒業式  6年生のみなさんご卒業おめでとう 6年生のみなさんご卒業おめでとう
やさい はな は くき ね 野菜は、花や葉っぱ、茎や根っこなどの種類によっても食べる部分が違います。今週は春をイメージとした献立です。	かたくり こ 片栗粉でとろみをつけた餡を焼きそばにかけた「あんかけやきそば」は、野菜をたくさん食べられる料理です。	とりにく したあじ つ かたくり 鶏肉に下味を付けて、片栗粉や小麦粉をまぶして油で揚げる唐揚げは、給食の人気メニューです。味わっていただきましょう。	ねんせい さいご 6年生のみなさんの最後の給食になりました。最後の給食を、仲間と一緒に楽しんで、味わって食べてください。	ねんせい 6年生のみなさんご卒業おめでとう 「食べることを大切にして、健康で素敵な人生を送ってくださいね!
16日 6年生なし ごはん さけのしおやき ★くきわかめサラダ とんじる	17日 6年生なし まるパン ★マーメイド プレーンオムレツ ツナサラダ やさいスープ	18日 6年生なし なめしごはん ますのおうごんやき きりぼしだいこんの いために キャベツのみそしる	19日 6年生なし ★スタミナどん ごまドレサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。  ぶつし つごう 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
コリコリとした食感が楽しい「茎わかめ」は、みそ汁などに使われる「わかめ」の茎にあたる部分です。食物繊維とミネラルが豊富です。	にほん 日本ではマグロをオイル漬けや水煮にした物をツナと呼びますが、本来はマグロそのものを英語で「ツナ」と呼びます。野菜によく合う食品です。	さかなりょうり は、はし の つか かた 魚料理は、はしの使い方の確認や練習にぴったりの料理です。焼き魚をきれいに食べられるように、はしの使い方意識してみましよう。	ひがしゆりしやうがっこうさいご きゅうしよく 東由利小学校最後の給食は、人気のスタミナ丼にしました。調理員さんへの感謝の気持ちを込めて、味わって食べましよう。	ほしるし ★印は、リクエストメニューです。

## 1年間の振り返りをしよう!

<b>食事前の手洗いを</b> しっかりできた 	<b>食事のあいさつを</b> 心を込めて できた いただきます 	<b>はしを正しく使う</b> ことができた 
<b>よくかんで味わって</b> 食べた 	<b>バランスのよい食事</b> について知った パラファム 	<b>自分に合った量で</b> 食べられた 
<b>地域の食べ物に</b> ついて知った 	<b>行事食や郷土料理</b> について知った 	<b>楽しい給食時間を</b> 過ごした 

今年度ももうすぐ終わります。毎日の家庭での食事や給食を通して、色々な学びがあったと思います。1年間を振り返り、自分の成長を感じてもらえたらと思います。



## 東由利小学校で作る最後の給食です!

東由利小学校で作られる給食を食べられる日も、残りわずかとなりました。みなさんからの「おいしかったよ」「苦手な物が食べられるようになったよ」「お家でも作ってみたよ」などの嬉しい声が、調理員の頑張る力になりました。ありがとうございました。

これまで、東由利小学校の給食をおいしく、楽しく、学びに生かしながら食べてもらい、本当にありがとうございました。みなさんの給食の思い出も、色々あると思います。残りわずかな東由利小学校の給食を、最後まで楽しんで食べてください!