



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中学校

月	火	水	木	金
2日 ★炊き込みごはん ★さばのみそ煮 れんこんきんぴら 大根のみそ汁	3日 ★ゆかりごはん ★花型ハンバーグ 野菜のカレー炒め 白菜のみそ汁 ひなあられ	4日 3年生なし ごはん 肉団子(和風味) 野菜の卵とじ えのきのみそ汁	5日 ★きなこ揚げパン さくらシュウマイ 青じそサラダ キャロットポタージュ ★ベリーロールケーキ	6日 ★由利牛カレー ★鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 福神漬 ★お祝いクレープ
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。	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、白酒やひなあられを食べます。	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。	きなこ揚げパンは、パンを油で揚げ、味付けしたきなこをまぶして作ります。砂糖やミルクココア粉末を使っても良いですね。	3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。
9日 振替休業日 3年生のみなさんご卒業おめでとうございます!これからも「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!	10日 ★五目うどん クリームコロッケ ★メロンゼリー	11日 ごはん ★たらのみそマヨ焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁 ジョア(いちご味)	12日 ★キムチチャーハン ぎょうざ わかめスープ	13日 ★混ぜごはん(花むすび) ★ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま炒め みそけんちん汁
	料理によく使われる「五目」という言葉は、「五種類の」という意味ではなく「色々な」という意味で使われています。	たんぱくな味わいのたらと、コクのあるみそとマヨネーズは相性が良く、たらのうま味を引き出してくれます。	キムチの酸味と辛味が苦手な人もいますが、キムチチャーハンなどの料理に入れると、食欲増進の効果があります。	竹輪の歴史は古く、日本書紀にも「蒲鉾」として、竹輪にそっくりな食べ物について書かれているのだそうです。
16日 ごはん チキンカツ ひじきの炒め煮 玉ねぎのみそ汁 ジョア(ブルーベリー味)	17日 丸パン キャラメルパテ プレーンオムレツ マカロニサラダ 野菜スープ	18日 ごはん ますの黄金焼き 野菜の煮浸し キャベツのみそ汁	19日 お楽しみ丼 塩昆布和え 中華コーンスープ	牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
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。	パスタには色々な種類があります。マカロニはショートパスタのひとつで、穴が開いた細長い形をしています。	煮浸しは、だし汁で野菜を煮る料理です。野菜全体に染み込んだだしとうま味を感じながら食べてください。	東由利中最後の給食は、お楽しみ丼にしました。調理員さんに感謝しながら、味わって食べましょう。	★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!



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

今年度が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年間の振り返り、これからの食生活をよりよくしていくためのきっかけにしてもらえたらと思います。



東由利中学校で作る最後の給食です!

東由利中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「おいしかったです」「苦手な物が食べられるようになりました」「お家でも作ってみたいんです」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、東由利中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中学校の給食を、最後まで楽しんで食べてください!