

3月の給食だより

志木市立宗岡第二小学校令和2年度 3月号



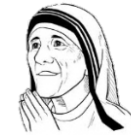
今年度も、毎月献立表や給食だよりを見ていただきありがとうございました。新型コロナ対応で、昨年度と同じようにできないことがたくさんありましたが、そんな中でも『少しでも楽しい時間を過ごしてもらえれば』との思いを胸に調理員さんと協力してやってきました。本校の学校給食にご理解・ご協力ありがとうございました。



そして今年度から給食委員会ができ、たくさん活動してくれました！来年度もよろしくお願ひ致します。



「ありがとう」の反対の言葉とは？



「ありがとう」の反対の言葉ってなんだと思いますか？世界中の人々から愛され、そして尊敬されたマザー・テレサは、「ありがとう」の反対の言葉は「あたりまえ」と言ったそうです。漢字で「ありがとう」は「有難う」と書きます。「有ることがとても難しい」、つまり貴重で大切だということです。だから感動し、感謝するのですね。それが「あたりまえ」だと思ってしまうと、驚きも感謝の気持ちも生まれません。

太陽のことを「おひさま」といいますね。日の光をありがたいものだという気持ちの表れだと思います。一度、身の回りの「あたりまえ」に目を向けてみましょう。それがなくなってしまうたら…きつと「ありがたい」と思うはずですよ。

毎日朝昼晩、3度の食事ができることは、はたして「あたりまえ」のことでしょうか。毎日「あたりまえ」のようにあるものが、じつは「ありがたい」こと、いろいろな人のおかげであること。「ありがとう」と心から言える人でいてください。



ひな祭りは、女の子の成長や幸せを願う行事で『桃の節句』とも言います。もとは草や紙で作った人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海に流して取り除いたのが始まりを言われています。

『寿司』は『寿を司る』と書くことから縁起がよいと言われお祝い事があるときに食べられてきました。ひな祭り献立の3日の給食で『春のちらしずし』を出します。



一年間の給食をふいかえろう

あさごはんはまいにちしっかりと食べてましたか？

しょくじまえのてあらいはしっかりできましたか？

きゅうしょくのランチオンマットはまいにちきれいなものをもってきましたか？

おさらをたたくおくことができましたか？

じゅんぴのとき、しずかにまつことができましたか？

よいしせいでマナーをまもってたべられましたか？

かたづけまできちんとできましたか？

おはしは、たたくつかえましたか？

栄養士のひとごと～感謝をこめて～



私は、今年度から宗岡第二小学校に来ました。「どんな学校かな？」「みんな給食を楽しんでくれるかな？」など不安もいっぱい、でもやる気もいっぱいでした。

しかし、新型コロナウイルスの影響で、なかなか始まらない学校。始まって最初は分散登校で、給食もそれらの対応に追われる日々でした。昨年度の3月から、いつからでも学校再開できるよう、ずっと準備して待ちました。

そんな中、やっと通常のように学校が始まると、子供たちの元気な声が聞こえるだけで「よし！がんばろう！」と思えましたし、「給食おいしかった～」と声をかけてもらえて私のことを覚えてくれて、とてもうれしかったです。

どんな状況でも、給食を食べている子供たちと先生が元気に楽しく過ごしてもらいたいとの思いは変わりません！少しでも思い出の1つに給食が残っていると嬉しいです。

最後に、1年間173回給食がありました。1回も残さず、しかも毎回片付けまできれいにきちんとやってくれた6年3組のみなさん、素晴らしいです！！そして声を掛け合って完食してくれた6年2組のみなさんも、ありがとうございました☆さらに1年1組！毎日食器を正しく置くように心がけていて、すばらしかったです。

そして、私の今の願いは、全校で校歌を歌っている姿を見ることです！



3月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I和 ⁺ Kcal	たんぱく ⁺ g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからの もとなるしょくひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたのしょうがやき キャベツのごまサラダ とうふとワカメのみそしる	660	29.1	ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ
2	火	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	トマトクリームスパゲティ マリネサラダ てづくりごまパン	645	26.1	まぐろかん とうふ なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ さんおんとう さとう こむぎこ きょうりきこ こめこ あぶら オリブオイル バター くらごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ トマトかん キャベツ
ひなまつり献立									
3	水	なのはなすし 	ぎゅうにゅう 	しろみざかなフライ すましじる	583	24.2	まぐろかん ホキ とうふ あおのり たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	なばな こまつな えのきだけ ねぎ
4	木	ワカメごはん 	ぎゅうにゅう 	カップでクリームコロッケ トマトスープ	678	19.3	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ あぶら パンこ	にんじん とうもろこし クリームコーン たまねぎ キャベツ
5	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ごもくとうふ ちゅうかスープ	570	21.7	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし こまつな
8	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	にくとうふ なのはなのすみそあえ	593	23.7	ぶたにく やきとうふ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さんおんとう さとう あぶら	にんじん こまつな なばな たまねぎ ねぎ もやし
9	火	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	おさつコロッケ はくさいのにびたし	617	19.5	ぶたにく あぶらあげ ちくわ ひじき たまご ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう あぶら さつまいも こむぎこ パンこ ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ はくさい
10	水	コッパン 	ぎゅうにゅう 	きなこあげパン チキンサラダ ABCスープ	573	20.3	とりにく きなこ ぎゅうにゅう	コッパン マカロニ さんおんとう あぶら しろごま	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし
11	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ルーローハン ナムル はくさいのスープ	620	25.2	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ たまねぎ もやし はくさい ぶなしめじ
12	金	うどん 	ぎゅうにゅう 	かんさいふううどん じゃがまるくん	581	23.9	とりにく あぶらあげ なんと チーズ たまご ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも でんぷん あぶら	ほししいたけ ねぎ にんじん えのきだけ
15	月	レタスチャーハン 	ぎゅうにゅう 	とりのからあげ わかめスープ	603	25.8	やきぶた とりにく わかめ えび たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら しろごま	にんじん にんにく ねぎ レタス しょうが たまねぎ もやし
16	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たっぷりソースのハンバーグ キャベツのみそしる	566	26.5	ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん さんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
17	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	みそたんたんめん おまめケーキ	778	28.7	ぶたにく しろはなまめ あかみそ なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら バター ねりごま しろごま くらごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ごぼう ねぎ もやし ほししいたけ
18	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのみそに いそのかあえ だいこんのみそしる	562	27.9	まさば あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ のり ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう	にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん
19	金	パン 	ぎゅうにゅう 	やきカレーパン ポトフ	538	25.1	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン はくりきこ パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ぶなしめじ
22	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	おやかどん きりたんぼじる	598	30.8	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん さんおんとう きりたんぼ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ
6年生給食最終日・6年生リクエスト給食									
23	火	むぎごはん 	ジョア 	カツカレー パリパリサラダ フルーツポンチ	665	18.7	とりにく ぶたにく ジョアプレーン	こめ おおむぎ はくりきこ ごまあぶら パンこ じゃがいも ワンタンのかわ さんおんとう はちみつ あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ みかんかん パインかん おうとうかん
24	水	卒業式							
25	木	こぎつねすし 	ぎゅうにゅう 	みそポテト とんじる	682	23.9	ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じゃがいも こむぎこ こんにゃく さといも しろごま あぶら	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月の給食費の引き落としはありません。

☆志木市減塩プロジェクト・・・今月の減塩献立をのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです