



3月 きゅうしょくだより

令和8年3月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられるようになりました。この1年間、給食をおいしく食べることはできましたか？3月は1年間のしめくくりの月です。ぜひ、家族みんなで日頃の食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

できていることに○をつけてみましょう。



①毎日、朝ごはんをきちんと食べた。

②朝・昼・夕、1日3食、残さず食べた。

③赤・緑・黄の3つのグループの食品をバランスよく食べた。

⑦テレビやスマートフォンなどを見ながら食事をしなかった。

⑥苦手なものでも、がんばって食べた。

⑤よくかんで食べるように心がけた。

④感謝をこめて、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができた。

⑧塩分・脂肪分・糖分の多いお菓子などは、量を少なめにした。

⑨食事のお手伝いをした。

⑩家族みんなで楽しく食べた。

ゴール!

10個のうち、いくつ○がつきましたか？
○がつかなかったことはこれからできるように、ひとつずつチャレンジしていきましょう！

しょうがく ねんせい き 小学6年生に聞きました！

そつぎょう いちどた きゅうしょく なん 卒業までにもう一度食べたい給食は何ですか？

- しゅしょくぶもん 主食部門**
- 第1位 揚げパン
 - 第2位 ラーメン
 - 第3位 呉っ子元気カレー

- おかずぶもん おかず部門**
- 第1位 鶏のから揚げ
 - 第2位 ヤンニョムチキン
 - 第3位 大学芋

- デザートぶもん デザート部門**
- 第1位 アイスクリーム
 - 第2位 フルーツポンチ
 - 第3位 ゼリー

3月の給食は、6年生にとって小学校生活最後の給食になります。
アンケートの結果から、**人気のある給食**を多くとり入れました。**楽しみですね!**



りょうりしょうがい 料理紹介～今月の給食から～

ひろしまなづけい 広島菜漬入りシャキッとガパオライス

材料〈4人分〉

米	茶碗4杯分
鶏ひき肉	250g
広島菜漬	30g
玉ねぎ	150g
ピーマン	25g
にんじん	25g
パプリカ(赤・黄)	各25g
にんにく	3g
油	適量
しょうゆ	12g
みりん	8g
ナンプラー	7g
オイスターソース	1.5g
砂糖	5g
(卵)	1個

作り方

- 材料を切る。広島菜漬はざく切り、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、パプリカ、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油とにんにくを入れ、鶏ひき肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを入れ炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、その他の野菜と調味料を加え水分が無くなるまで炒める。
- 広島菜漬を加え混ぜる。
- 炊いたごはんの上に④をのせてできあがり。

*お好みで目玉焼きを乗せてもよいです。

※イラスト引用：出典「給食&食育イラスト素材集」(全国学校給食協会)