

## 3月5日（水）

牛乳・ごはん・みそ汁  
さばの味噌煮・くだもの(キヨミオレンジ)  
菜の花の煮びたし



3月最初の給食は、「啓蟄」にもあたる日だったので、春を感じる野菜「菜の花」を使用しました。菜の花は、つぼみが固い状態のものが食べごろです。まさに食べごろの菜の花が西東京市の農家から届きました。

## 3月6日（木）

牛乳・ねじり揚げパン(キナコ)  
ポトフ・春雨サラダ  
みかんゼリー



この日は人気メニューの揚げパンです。いつもは小さなパンで2種類の違う味を提供するのですが、ねじった形のパンを使用しました。「この方がきな粉などの粉がたくさんつくので好き」という生徒もいます。もちろん揚げパンの残りはありませんでした。

## 3月7日（金）

牛乳・チリビーンズライス  
ツナ入り卵焼き  
ハニーサラダ



この日はチリビーンズライスでした。豆が苦手という生徒は多いのですが、刻んで入れると抵抗が少なく食べられるようです。この日はチリソースの残菜はなし、ごはんが少し残っていただけでした。

## 3月10日（月）

牛乳・麦ごはん・  
豆腐の中華五目煮  
野菜のごまみそ和え・くだもの(ハルカ)



この日は「砂糖の日」。砂糖は人間が活動していくうえで、特に脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を摂るには優秀な食品です。給食でも、大切な調味料として色々な料理に使っています。摂りすぎは良くありませんが、料理の隠し味に使うなど上手にとりたいですね。

## 3月11日（火）

牛乳・五目おこわ・呉汁  
焼きししゃも  
小松菜ベーコンソテー



給食で「苦手」いわれることが多い「頭付き小魚」と「大豆」は、日本人が食べなくなってきた食材たちです。厚生労働省が実施している国民栄養調査結果から、この2つの食材の摂取率が低下しているのが分かりました。家で食べない分、給食での登場が増えています。

## 3月12日（水）

牛乳・ごはん  
豆入り和風ハンバーグ  
切干大根サラダ  
白菜の具だくさんみそ汁



この日は「わ〜い、ハンバーグ!!!」と言っている生徒と、「きのこが…」と肩を落としている生徒が多くみられました。きのこが苦手な生徒も多いようです。食物繊維やミネラル豊富な食材なので、いろいろな工夫をして食べてもらおうと頑張っています。

## 3月13日（木）

牛乳・チキンカレーライス  
じゃがいものパリパリサラダ  
フルーツポンチ



この日は、ある生徒によると「サイコーの組み合わせ」だったそうです。3年生にとっては、「最後の給食のカレー」です。「小学1年生の時から何回給食で食べただろう??」としみじみしている3年生がいました。良い思い出になると嬉しいです。

## 3月14日（金）

牛乳・味噌ラーメン  
キャベツの中華和え  
キャラメルポテト



この日も人気メニューの味噌ラーメン。3年生のために人気メニューが続きます。この日の給食で使用した野菜の量は1人分で140g。それでも1日350gとすると、40%にしかありません。毎食意識して食べることが大切です。

**3月18日（火）**

牛乳・ごはん・  
ジャンボ餃子・春雨スープ  
茎わかめのキンピラ



3年生のアンケートで「好きな給食」として1番回答が多かったのが、このジャンボ餃子でした。1学期の準備時間調べのご褒美リクエストでも登場したジャンボ餃子は、間違いなく今の桜修館の人気ナンバー1メニューです。

**3月19日（水）**

牛乳・赤飯・祝い汁・  
さわらの照り焼き・  
野菜の海苔和え・  
くだもの（いちご）



この日は今年度の給食最終日。1年間の修了をお祝いして、お祝い膳に仕立てました。1年間、桜修館の給食はどうだったでしょうか？生徒の舌と心に残る給食を目指して来年度も頑張ります。1年間ありがとうございました。

**月 日（ ）**

**月 日（ ）**

| AB ( ) | AB ( ) |
|--------|--------|
|        |        |
|        |        |
|        |        |
|        |        |