


しよくいく 食育だより 3月

令和7年2月28日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤 沙菜

今年度の給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。今のクラスで給食を食べる日も残り1カ月です。給食委員会では、全校児童に好きな給食のアンケートをとりました。その後、集計をし、集会で発表しました。結果をお知らせします。

好きな給食メニューランキング

	主食	おかず	デザート
1位	きなこあげパン 73票  <small>前年度主食2位</small>	ABCスープ 70票 <small>3年連続おかず1位</small>	サイダーフルーツポンチ 94票 <small>前年度ランク外</small>
2位	つけめん屋東 28票 <small>前年度主食1位</small>	サラダ 15票 <small>前年度おかず2位</small>	サイダーゼリー 36票 <small>前年度デザート2位</small>
3位	キムチチャーハン 25票 <small>前年度ランク外</small>	同率3位 いそかあえはるさめサラダ 14票 じゃがいものハニーサラダ <small>前年度ランク外</small>	ゼリー 24票 <small>前年度デザート1位</small>

「好きな給食メニュー1位」については、3月3日(月)～5日(水)にリクエスト給食として登場させます。今年度残りわずかの給食時間を、おいしく楽しく過ごしてほしいと思います。

給食レシピ【ねぎしおぶたどん】 野菜もたっぷり食べられるみんなに人気の豚丼です。

保護者の方から「給食レシピを参考にしてお家で作ります！」の声にお応えして…



【材料】4人分
 米 2.5合
 油 小さじ1
 にんにく 4g
 豚小間 160g
 A { 長ねぎ 30g
 ごま油 小さじ1
 塩 2g
 ごま油 小さじ1
 玉葱 100g
 もやし 250g
 わけぎ 30g
 B { 酒 大さじ1
 塩 4g
 黒こしょう 少々
 レモン汁 3g
 片栗粉 5g
 白ごま 10g

【作り方】
 ① にんにく、長ねぎはみじん切りにする。たまねぎは、スライス。わけぎは1cmに切る。
 ② 豚肉は、Aで下味をつける。
 ③ フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、香りがたってきたら②を入れる。一度、皿に取り出す。
 ④ ごま油で玉ねぎを炒め、もやしを入れて炒める。火が通ったら、③、わけぎを入れ炒め、Bを入れて調味する。
 ⑤ 片栗粉を水で溶き、火を止め④に回し入れる。火をつけ、よく混ぜ、白ごまをふって完成。

※大量調理用のレシピなので、調味料の調整をお願いします。

保護者のみなさまへ

3月21日(金)が今年度最後の給食になります。給食当番をした児童は、白衣を持ち帰ります。新年度に向けて、白衣の一斉点検をしますので、洗濯をし、アイロンをかけて、25日(火)までに必ず持たせてください。ご協力をよろしくお願いいたします。