



3月給食だより

令和7年2月28日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校 栄養士

1年間、ありがとうございました

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。

給食は「心と体の栄養になるように」「安全でおいしく食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

今年度の給食も残りわずかですが、給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと願っています。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、給食室一同努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



ひなあられ

関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



～ チキンカレーライス～

人気の給食のカレーです。
最後にチーズを少し入れてコクを出しています。

材料（4人分）

◇ルウ	
小麦粉	32g
サラダ油	12g
バター	8g
◇あめ玉+スパイス	
炒め油	4g（小さじ1）
にんにく	1.2g（好みで）
しょうが	2g（好みで）
玉ねぎ	120g
セロリ	12g
ガラムマサラ	0.24g
クミン	0.2g
コリアンダー	0.2g
カレー粉	3.6g
◇カレー	
炒め油	1.2g（小さじ1/2）
鶏もも肉	160g
玉ねぎ	200g
にんじん	80g
鶏ガラスープ	230g
（水にコンソメでもOK）	
じゃがいも	200g
トマトケチャップ	20g
ウスターソース	6g
中濃ソース	8g
しょうゆ	1.2g
フルーツチャツネ	6g
塩	4.4g
こしょう	少々
粉チーズ	8g

作り方

◇ルウ
①フライパンにバター・サラダ油を入れて、火にかける。
②バターがある程度溶けたら小麦粉を加え、茶色になるまで炒める。
※小麦粉がダマになりやすいので、最初に振るっておくと失敗しづらいです。

◇ あめ玉+スパイス

① ・にんにく、しょうが：みじん切り
・玉ねぎ、セロリ：スライス
② 炒め油でにんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリを炒める。中火で玉ねぎがきつね色になるまでじっくり炒める。
③ あめ色になったらガラムマサラ～カレー粉を入れて少し炒める。

◇ カレー

① ・鶏肉：一口大に切る
・玉ねぎ：くし形切り
・にんじん：いちょう切り
・じゃがいも：厚めのいちょう切り
② 炒め油で鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
④ 鶏ガラスープを入れ、じゃがいもを加える。
⑤ ケチャップ～フルーツチャツネまでを加え煮込む。
⑥ あめ玉を加えて煮込む。
⑦ 塩こしょうで味を調える。
⑧ 粉チーズを加えて完成。

* 給食通信 *

2/5 3-4:久々のあげパンとてもおいしかったです。いつもありがとうございます。→3-5 のリクエスト給食で揚げパンでした。明桜めし、じゃがまるくんが続いてリクエストの多い献立でした！

2/10 2-5:今日はカレーライスでセブンヒルズの人と一緒に食べたのでおいしかったです。→セブンヒルズの方たちとの給食、どのクラスも楽しそうな様子が見られました。楽しく食事をするといつともよりおいしく感じますね☺

2/17 3-2:残り少ない給食味わって食べました!!全部おいしかったです!!明日も楽しみ♡→3年生が、明桜で食べる給食も残り9回となりました。あと9回の給食もおいしく食べてもらえたら嬉しいです！