

3月 給食だより



令和8年2月26日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘

★3年生からの一言コメント紹介コーナー★

給食リクエストアンケートの際に書いてもらった「給食の思い出」や「調理員さんへのメッセージ」を紹介します。



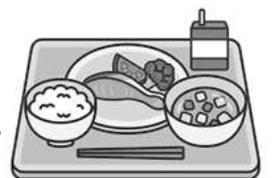
- ・いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございました (S・Iさん、他多数)
- ・3年間うめえ給食をありがとうございました。台東区の給食を食べられて幸せでした (I・Hさん)
- ・給食は学校生活において、とても重要なものだと分かりました。(F・Rさん)
- ・朝早くから作ってくれたり、食べ終わった後の食器を片付けてくれたり、毎日の給食が本当に楽しみでした。栄養バランスや元気の出るようなメニューをありがとうございました (Y・Sさん)
- ・笑顔で給食を届けに来て準備を見守ってくださり、ありがとうございました (W・Eさん)
- ・顔を合わせたことはあまりないけど、いつも心をありがたくいただいています。(秘密さん)
- ・毎日毎日、献立を友達と確認して楽しみにしていました (K・Yさん)
- ・本当に給食で嫌いなものはないです！給食のメニューがおいしすぎて、感動しながら食べていたら時間になってしまったことが時々あります！ (H・Yさん)
- ・旬に合わせて作っていただき、毎年旬を感じます！ (S・Iさん)
- ・毎日の給食が学校での楽しみの1つでした (N・Nさん)
- ・おいしい給食のおかげで給食の時間がとても楽しいものになりました。(T・Hさん)
- ・3年間、僕の栄養を支えてくれてありがとうございました。(S・Kさん)
- ・毎日給食を楽しみに授業を頑張っていました。(S・Hさん)
- ・おいしいだけでなく、栄養面も考えていただいたことで、安心して食べることができました。(K・Sさん)
- ・苦手な食べ物も少しだけ好きになりました。(O・Aさん)
- ・後輩たちの給食をよろしくお願いします。(Y・Kさん)
- ・仕事のモチベーションになっています。(K・T先生)
- ・忍岡中の給食、とってもおいしくて大好きです (D・M先生)

いつも残さずに食べてくれて
ありがとう！
卒業しても元気でね～！

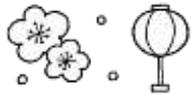


★保護者のみなさまへ★

今年度も本校の学校給食運営に御理解・御協力をたまわり、ありがとうございました。令和8年度の給食は【4月8日(水)から】を予定しています。



3月3日は桃の節句・ひな祭り



ひな祭りはその季節の花から「桃の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

★ひな祭りにお供える食べ物と、その意味を線でつないでみよう！★

ひしもち・ひなあられ 	ちらし寿司 	うしお汁 	白酒 
女性の厄除けになる	ある3色を使って、健康を祈る	夫婦円満、幸せな結婚を願う	縁起の良い具で健康と幸福を願う

春休みに作ってみよう 栄養たっぷり お手軽ごはん♪



春休みは給食がありません。家族や自分のお昼ご飯を積極的に用意するようにしてみましょう。冷蔵庫にあるものを使って、自分オリジナルの料理にアレンジしてもいいですね。

<h3>わかめサラダうどん</h3>  <p>①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。</p>	<h3>厚揚げみそキャベツ丼</h3>  <p>①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。</p>	<h3>じゃこレタス焼きめし</h3>  <p>①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。</p>
--	--	---

★Point★ 「炭水化物(ごはん・パン・麺)」「たんぱく質(肉・魚など)」「野菜・果物」がとれるように工夫してみましょう

