

# 3月号 給食だより

令和8年3月9日 発行  
座間市立座間小学校  
給食室より



まだ寒さが残っていますが、梅や桜の花が咲き始め、春がそこまで来ていますね。給食が終わり、卒業式が終わると、楽しかったクラスともいよいよお別れです。学校生活の一つ一つを大切に、過ごしてくださいね！

## 6年生で、給食コンテスト 実施しました♪

### 6の4献立 ※3/6 (金) 実施

☆給食コンテスト ~ 献立を考えてみよう! ~

座間市の旬の食材を使った地産地消給食

★立てた献立で工夫したこと★  
座間市の旬の食材を使った地産地消の給食を使用しました。例えば、とうふや、にんじん、ねぎ、ほうれん草、大豆、しょうがなどを入れました。特に工夫したことは、しょうがをマーボーとうふの中に入れて、あたかさを出しました。それから、マーボーとうふと相性がいいナムルをつけてスペシャルにしました。

7班E♡

6年 組 班

料理名	食品のグループ (料理に使う食品を記入してみましょう)				
	食品のグループ1の食品になる食品	食品のグループ2の食品になる食品	食品のグループ3の食品になる食品	食品のグループ4の食品になる食品	食品のグループ5の食品になる食品
栄養のバランスのチェック表	米・パン・いも類など	油・バターなど	魚・肉・卵・豆類など	牛乳・小魚・海藻など	色のこい野菜・きのこ・果物
主食(ごはん)	米				
牛乳				牛乳	
主菜 (マーボーとうふ)		かたくりこごま油	とうふ、みきにく、うま味の卵		にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、いたけ
副菜 (ナムル)					
汁物 ( )					
その他 ( )					

ネギを入れたもう一つの工夫。  
根深ねぎを使うことで、白い部分と緑の部分とどちらも使って、おだを無しました。(甘みもついでに出しました)それに、マーボーとうふにかたくりこを入れることでとろみも加えました。

名前の由来。  
座間市の旬の食材も使って、座間市でとれた食材を使うことで、スペシャルな給食ができたので、名前を、座間市の旬の食材を使った地産地消給食という名前にしました。

「座間市の旬の食材を使った地産地消給食」は、名前の通り座間市の旬の食材をたくさん使った献立を考えたらスペシャルな給食になったとのこと。「マーボー豆腐」には白いところも緑のところも全部使ったたっぷりのネギや体を温める効果のある生姜を入れて、副菜にはマーボー豆腐と相性ピッタリな「ナムル」を合わせ、栄養たっぷりでおいしさ満点の地産地消給食になりました。  
★給食では、ごはん、牛乳、マーボー豆腐、ナムルで実施しました。

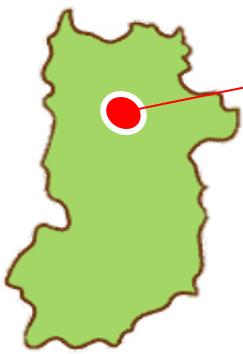
スペシャルな食材がたくさん!!



# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

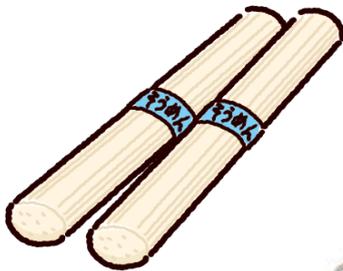
## 3月 奈良県「にゅうめん」

今月は「にゅうめん」についてです。奈良県桜井市三輪は「そうめん」の発祥の地とされていて、この地域で作られるものを「三輪素麺」と言います。1200年以上前に三輪山をご神体とする日本で一番古い大神神社で、病気と飢えに苦しむ人々のために神様に祈願したところ、神様からお告げがあったそうです。お告げがあった三輪の里で小麦を育てて粉にし、水で捏ねて糸状に伸ばして麺にしたものが素麺の始まりです。三輪そうめんを使い、旬の食材やかまぼこ、きのこを入れ、だし汁で煮た料理が「煮麺＝にゅうめん」です。素麺は夏に冷たいだし汁で食べるのが定番ですが、温かい「にゅうめん」も心と体に優しくおすすめです。



ならけん  
奈良県

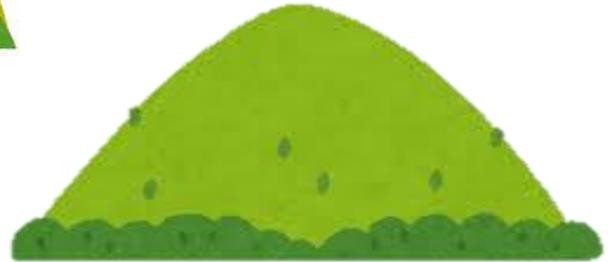
さくらいし みわ  
桜井市三輪



みわ そうめん  
三輪素麺



おおがみじんじゃ  
大神神社



に めん  
煮た麺＝にゅうめん

