

# 給食だより

令和8年3月

さいたま市立大砂土小学校

寒さもゆるみはじめ、春の訪れが感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか。給食をおいしく食べることが出来たでしょうか。毎日の食事とからだの健康は密接に結びついています。食生活を振り返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。心もからだも元気よく4月を迎えられるように、春休みも規則正しい食生活をしましょう。



## マナーを守って食べましたか？

この1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。進級・進学の前に1年間を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。



## 春といえば桜餅



お花見の季節にぴったりな桜餅。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番です。江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、つぶつぶもちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた道明寺粉を使うことから、「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあるのも、おもしろいですね。最近では、関東でも道明寺粉の桜餅もよく見かけます。給食ではもち米を使った桜餅を提供します。お楽しみに♪

## つくってみませんか！

### 【レシピの紹介】～3月の給食献立より～ 「トマトクリームスパゲティ」

〈材料4人分〉

スパゲッティ 220g  
食塩 2g  
植物油（オリーブ油） 小さじ2



《作り方》

【スパゲティ】

①パスタは塩ゆでし、オリーブ油をからめる。

【トマトクリームソース】

①えび、いかはポイルし白ワインをふっしておく。

②油に、にんにくを熱し、ベーコンを加えよく炒める。

③にんじん、たまねぎ、マッシュルームを加えさらに炒める。

④水を加えアクをとり、煮る。

⑤ガラスープ、ダイストマト、ケチャップ、ピューレ、スープストックを加えて煮る。

⑥塩、こしょうを入れ、ほぐしておいた白花豆、ルウ、牛乳を加える。

⑦いか、えびを加え、仕上げに生クリームを入れる。

むきえび（冷凍） 80g  
ぶどう酒（白） 小さじ1  
いか短冊（冷凍） 80g  
ぶどう酒（白） 小さじ1  
ベーコン短冊 20g  
にんじん（せん切り） 40g  
たまねぎ（スライス） 100g  
マッシュルーム（し） 20g  
にんにく 小さじ1/2

トマトピューレ 70g  
ダイストマト（缶） 60g  
トマトケチャップ 大さじ1  
スープストック 小さじ1  
水 大さじ1  
チキンガラスープ 60g  
生クリーム 大さじ1  
白花豆ペースト（冷） 20g  
牛乳 30g  
ホワイトルウ 10g  
食塩 小さじ1/2  
白こしょう 少々  
油 小さじ1