

3月 給食だより

春の足音が聞こえ、心はずむ3月です。今年度も終わりに近づき、今のクラスで給食を食べる日も残りわずかとなりました。新しい学年に向けて、最後の月を元気に過ごしましょう。



給食総選挙 結果発表!!

全国学校給食週間(1月24~30日)の5日間、「日本全国ご当地グルメの旅」をテーマに学校給食を提供し、あわせて「学校給食総選挙」を行いました。日本各地の郷土料理やその地域でとれる新鮮でおいしい食材を知り、給食で旅気分を味わうことができました。この選挙で最も多く票を集めた献立は、3月の給食に再登場します。



北海道・東北地方 (893人/2007人)

★候補

1月24日(金) 九州・沖縄地方

1月27日(月) 北海道・東北地方

〔 コッペパン、牛乳、ほっけのフライ
茎わかめのマリネ、コーンポタージュ、りんご 〕

1月28日(火) 関東・中部地方

1月29日(水) 近畿地方

1月30日(木) 中国・四国地方

3月3日(月)の給食に再登場予定です。もう一度食べられるのが楽しみです♪



卒業おめでとう

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これからは、自分自身で選んで食べる機会が増えます。食べ方に悩んだときには、ぜひ給食を思い出して、栄養バランスを意識してくださいね。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



今月のおすすめレシピ

五目玉子焼き

旬の野菜を入れると
おいしいリン~♪



材料 (4人分)

卵	3個
淡口しょうゆ	小さじ1/4
玉ねぎ	90g
赤パプリカ	20g
岩津ねぎ	15g
干しいたけ	2g
ひじき	1g
淡口しょうゆ	小さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
塩	少々
サラダ油	適量

※ 調味料は加減してください。

作り方

- ① 卵は割り、淡口しょうゆを入れてよくかき混ぜる。
- ② 干しいたけ、ひじきは水でもどす。
- ③ 玉ねぎ、赤パプリカ、岩津ねぎ、②の干しいたけはあらめのみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③と②のひじきを炒めてAの調味料で味付けする。
- ⑤ ①と④を混ぜ合わせる。
- ⑥ クッキングシートを敷いたケーキ型または耐熱皿に⑤を流し入れ、200℃のオーブンで20分焼く。

3月の食文化

ひなまつり

ちらし寿司
はまぐりの潮汁
ひなあられ



春分の日 (春のお彼岸)



卒業式

赤飯

ぼたもち

