

給食だより

3月号

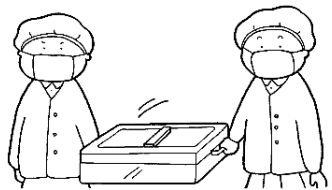
今年度も残りわずかとなりました。今年1年間の給食はどうでしたか？

給食を通してさまざまなことを学んでくれていると嬉しいです。

給食の時間をふりかえろう！

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

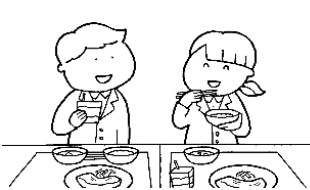
□協力して給食の準備をすることができた



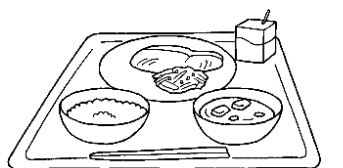
□1人分の量をきれいに盛り付けた



□楽しく会食することができた



□バランスのよい食事のとり方がわかった



□好き嫌いせずに食べることができた



□感謝の気持ちをもつて食べることができた



今年度の給食は、3月21日(金)までです。

[小学6年生は、3月17日(月) 中学3年生は、3月7日(金)まで]

新年度は、4月9日(水)から給食が始まります。

[小学校の新1年生は4月23日(水)から]



3月の献立より



「ひなまつり」



3月3日は、ひなまつりです。「桃の節句」とも言われています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものと言われています。ひなまつりには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。給食では、行事食として3日に「ちらしずし」、4日に「ピーチ寒天ゼリー」が出ます。お楽しみに。



中学校5日

6日

～第8回門真市学校給食選手権～

優秀賞 献立

「栄養満点!ごろんみるくスープ」



第四中学校の生徒が考案

してくれました。お家でよく作ってもらっていたスープを参考に考えたそうです。お楽しみに。

「赤飯」



小学校14日

卒業をお祝いして、小学校・中学校別の日に赤飯がでます。給食室で煮た小豆をごはんと一緒に炊いて作っています。



「五目きんぴら」

7日

門真市の農家の人が給食のために作ってくれた地場産野菜の「れんこん」を使ったメニューです。

【材料】(4人分)

牛肉	50g
酒	少々
ごぼう	60g
れんこん	80g
にんじん	40g
つきこんにやく	30g
油	適量
砂糖	小さじ2 1/2
濃口醤油	小さじ1 2/3

【作り方】

切り方

ごぼう→斜め切り れんこん→薄いイチヨウ切り
にんじん→千切り

①ごぼう・れんこんはそれぞれ水であく抜きをしておく。

つきこんにやくは、茹でておく。牛肉に酒で下味をする。

②鍋に油をひき、牛肉を炒め、ごぼう・れんこん・にんじん・つきこんにやくの順に入れてよく炒める。

③砂糖・濃口醤油を入れて、野菜がやわらかくなるまでよく炒める。

