給食だより

3月号

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月はまとめの月です。1年間をふり返り、新しい学年に備えましょう。

1年間の給食を思い出して、クイズにチャレンジしよう！

【4月】
大阪名物うまいもんめぐり

4月にでた料理は？

①たこやき

②いかやき

③お好みあげ

【5月】
早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは、眠っていた体や○○を目覚めさせてくれます。

○○に入る言葉は？

【6月】
23日は沖縄慰霊の日

慰霊の日にでた料理は？

①チャーハン

②にんじんしりしりごはん

③ひじきごはん

【7月】
夏野菜

次のうち夏野菜はどれ？

①ごぼう　②れんこん

③なす　④トマト

⑤はくさい　⑥ピーマン

【8.9月】
元気に過ごすために大切なことは

①冷たいものをたくさん食べる

②朝寝坊する

③赤・黄・緑の食品をバランスよく食べる

【10月】
10月にでた果物は

次のうちどれ？

①なし

②いちご

③メロン

【11月】
秋が旬の魚

次のうちどれ？

①さわら

②たちうお

③ぶり

④さんま

【12月】
行事食

給食で冬至にでた料理は？

①れんこんの天ぷら

②なんきんの天ぷら

③ちくわの天ぷら

【1月】
地産地消

給食に使われる門真産の野菜といえば、「れんこん」と「小松菜」と後1つはなに？

【2月】
畑の肉

と言われるほど栄養が多いものは？

①だいこん

②とうもろこし

③大豆

3月の献立より

大阪名物うまいもんめぐり！

3月の大阪の味

6日

「若ごぼうの炒め煮」

「若ごぼう」は、八尾市の特産野菜で「八尾若ごぼう」の名前で有名です。出荷時にごぼうを束ねた形が、矢に似ていることから「やーごんぼ」とも呼ばれます。給食では、根・軸・葉を使って京揚げと一緒に煮ました。ほろ苦さと食感が春の訪れを感じさせてくれます。

材料（4人分）

若ごぼう〔ささがき、3㎝〕	60g
つきこんにゃく	30g
京あげ〔短冊〕	1枚
炒め油	適量
砂糖	小2/3
濃口しょうゆ	小1強
みりん	少々
出汁	100cc

やーごんぼ

作り方

①つきこんにゃくは、塩もみしゆでる。若ごぼうはゆでておく。京あげは油ぬきしておく。

②油で若ごぼうの根を炒め、こんにゃく・軸・葉の部分を炒める。

③出汁を入れ、次に京あげを入れ、調味料を入れて煮る。

行事食

2日

「ピーチ寒天ゼリー」

3日

「ちらしずし」

ひな祭り献立です。ちらしずし、ピーチ寒天ゼリー共に、給食室で手作りしています。

「赤飯」

1日（中学校）
15日（小学校）

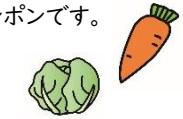
卒業をお祝いして、小学校・中学校別日で赤飯がでます。

新献立

16日

「野菜チャンポン」

豚肉やにんじん・キャベツ・もやし・干ししいたけ・かまぼこ・ねぎの入った野菜たっぷりのチャンポンです。



【第6回門真市学校給食選手権優秀賞献立】

7日

「元気もりもり！シャキッとれんこんのスタミナパスタ」

門真みらい小学校の児童が考案してくれました。

ひき肉・れんこん・玉ねぎを使った、甘辛いすきやき風の味付けの献立になっています。お楽しみに!!

こたえ：【4月】③　【5月】のつ（脳）　【6月】②　【7月】③④⑥　【8・9月】③
【10月】①　【11月】④　【12月】②　【1月】しろな　【2月】③