

# 給食 だより 3月



給食の前には、きれいに手を洗おう!

魚には骨があります。よくかんで食べてね!

葛城市学校給食センター 令和8年3月号(小学校用)

**2日(月)**

いんげんのごまあえ、レモンバジルナゲット

ごはん、カレーうどん

中学3年生のリクエスト給食がまだまだ続きます!カレーうどんは、めん部門第2位です\*

**3日(火)** ひなまつりゼリー

ひじきいりに、さわらごまみそだれ

ごはん、ぶたじゃが

春を告げる魚「さわら(鱈)」です! 豚じゃがは、煮物部門第1位\*、ひじき炒り煮は、炒めもの部門第3位\*

**4日(水)**

にんじんしりしり、わふうつくね

ごはん、にゅうめん

にんじんしりしりには100kgの人参を使います! あとはツナとしょうゆで、とてもおいしく作ってくれます!

**5日(木)**

ブロッコリーのおかかあえ、ぶたにくのかりんあげ

ごはん、★やさいたっぷりはるみそしる

【磐城5年生みそ汁】サクラのかまぼこと春キャベツを使った「春を感じる」みそ汁です\*

**6日(金)** いちごジャム

にくだんごのトマトに、はるキャベツのクリームに

給食のクリーム煮は、米粉と豆乳で作っています。左下のレシピを見て、ぜひおうちで作っててくださいね\*

**9日(月)** ジョア(ストロベリー)

パンバンジー、やきいも

ごはん、マーボー豆腐

麻婆豆腐は煮物部門第2位\*やきいもはその他部門で第1位\*リクエスト給食はあと1日。味わって食べてね♡

**10日(火)**

おいわいフルーツポンチ、チキンカツ

ごはん、ポークカレー

どんぶり部門1位のカレーライスとデザート部門第1位のフルーツポンチ\*、中学3年生は、今日が最後の給食です!

**11日(水)** かたぬきチーズ

きりぼしだいこんのもの、さばみぞれかけ

ごはん、★げんきもりもり~あたたかたんじる~

【忍海小5年生みそ汁】いろいろよく、元気もりもりになれるような、「心も体もあたたまる」豚汁です\*

**12日(木)**

うめこんぶあえ、ししゃものいそべあげ

ごはん、いものこじる

ししゃもの磯辺揚げは、今年初登場のメニューです。「おいしい!」とってくれる人が増えたらうれしいなあ♡

**13日(金)**

はなやさいサラダ、とりにくのレモンソース

ごはん、コンソメスープ

花野菜サラダに入っているブロッコリーとカリフラワー。どちらもつぼみを食べる野菜です! 2月号の4コマ漫画も見てね!

**16日(月)** ヨーグルト

くきわかめのサラダ、グリルチキンのかきソース

ごはん、とうにゅうスープ

グリルチキンには、五條市で育った柿を使ったソースをかけます。グリルチキンとの相性はいかが??

**17日(火)**

しらたまいちごソース、やまとなひきにくどんのぐ

ごはん、ごまじる

今の学年で食べる給食は今日でおしまい。おいしく楽しく食べてくださいね♡ 4月からの給食もお楽しみに♡\*



## 3月の行事&記念日 3択クイズ

**給食センターから こんには♪ #.11**

【ざいりょう】小学生5人分  
 ベーコン...40g  
 春キャベツ...150g(3枚)  
 たまねぎ...150g(1こ)  
 にんじん...75g(1/2本)  
 じゃがいも...100g(小さめ1こ)  
 コンソメ...10g(小さじ2)  
 ★米粉...20g(大さじ)  
 ★豆乳...150ml  
 水...500ml  
 ※様子を見て、水を足してくださいね!

【つくりかた】  
 ①ベーコン...1cm幅に切る  
 春キャベツ...食べやすい大きさに切る  
 たまねぎ...皮をむいて、うす切り  
 にんじん・じゃがいも...皮をむいて、いちよう切り  
 ②ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんも一緒に炒める。  
 ③②に、じゃがいも・水を入れて、煮る。  
 ④やわらかくなったら、コンソメを入れる。  
 ⑤春キャベツを入れて、すこし煮る。  
 ⑥★を混ぜ合わせて、⑤に入れる。→しっかり混ぜよう!  
 ⑦とろみがついたら、できあがり!  
 ⑧味見をするのを忘れなく♪

☆春キャベツのクリーム煮☆  
 春キャベツのおいしい今の季節におすすめです。給食の米粉と豆乳で作るクリーム煮をぜひお家でも作ってみてね♡

**3/3 桃の節句・ひな祭り**

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

**3/8 さやえんどうの日**

Q2 さやえんどうの別の名前は?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

**3/10 砂糖の日**

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

**3/11 いのちの日(東日本大震災に由来)**

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分(500mL) ③ ペットボトル 6本分(3L)

**3/20 春分の日**

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ほたまち ③ おはぎ

**3/28 三つ葉の日**

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

**こたえ** Q1=②(「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③  
 Q4=③ Q5=②(秋分の日の呼び名は「おはぎ」) Q6=①