

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(ようちん用)

<p>2日(月)</p> <p>いんげんのごまあえ</p> <p>レモンバジルナゲット</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>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*</p>	<p>3日(火)</p> <p>ひなまつりゼリー</p> <p>ひじきいりに</p> <p>さわら</p> <p>ごまみそだれ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>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*</p>	<p>4日(水)</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>わふうつくね</p> <p>ごはん</p> <p>にゅうめん</p> <p>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!</p>	<p>5日(木)</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>ぶたにくのかりんあげ</p> <p>ごはん</p> <p>★やさいたつぷりはみそする</p> <p>【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*</p>	<p>6日(金)</p> <p>いちごジャム</p> <p>にくだんごのトマトに</p> <p>ごはん</p> <p>はるキャベツのクリームに</p> <p>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、ぜひうちで作っててくださいね*</p>
<p>9日(月)</p> <p>ジョア(ストロベリー)</p> <p>パンバンジー</p> <p>やきいも</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>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♡</p>	<p>10日(火)</p> <p>おいわいフルーツポンチ</p> <p>チキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>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☺</p>	<p>11日(水)</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>さばみぞれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>★げんきもりもり～あたたかどんじる～</p> <p>【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*</p>	<p>12日(木)</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>ししゃものいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いものこじる</p> <p>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♡</p>	<p>13日(金)</p> <p>おいわいプチゼリー</p> <p>はなやさいサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p> <p>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!</p>

こんな食べ方
気をつけよう

食器をもたずに食べる

ひじをついて食べる

足を組んで食べる

3月の行事&記念日 3択クイズ

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枚のからがピツリと合う貝は?

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 だいこん ③ バナナ

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 ぼたもち ③ おはぎ

3/28 みつ葉の日

Q6 セリ科のみつ葉と、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

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!

① お好みのキノコを入れてもおいしくできます ♡

【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。

③ ②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 味見をするのをお忘れなく♪

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♡

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 (秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①