

食育だより 3月



3月の給食目標
1年間の振り返りをしよう。
～自分の食べ方について考えよう～

今年度の給食も残りわずかとなりました。数年ぶりに一年間、欠けることなく給食を実施できた一年で、うれしく思います。学年最後の月である3月。給食室一同、いつも以上に安全に心がけてまいります。

今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

こんげつの
こんだては～？



○望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。

(主食・主菜・副菜のそろった献立、まごポイント満点の献立)

○卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。

○ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。

○旬の食品を取り入れました。

(さわら・キャベツ・こまつな・系みつば・しらぬひ)

<今月の地場産野菜>

こまつな・ほうれんそう



<今月の独自献立>

☆6年生は卒業のお祝いとして3月10日(金)にリザーブ給食を実施します。

今年度の給食は16日(木)で終了します。

来年度は4月13日(木)より給食が開始になります。

来年度も安全でおいしい給食を提供できるようにがんばりますので、どうぞよろしく願いいたします。



かくにん
確認してみよう！

できたかな？

ねんかん
この1年間、きちんとできたかな？

きょうりょく
協力して、
きゅうじょく
給食のじゅんぴや
あと
後かたづけを
する



よくかんで
食べる



すききらい
しないで、
食べる



しょくじ
食事のマナーを
まも
守って食べる

じぶんは できていたかな？ できなかったことは らいねん がんばろう。



給食の献立から ~ビビンバ(肉・野菜)~

材料(4人分)

豚肉	200g
ねぎ	1/2本
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2強
酒	小さじ1と1/2
コチジャン	小さじ1と1/2
もやし	1袋(200g)
にら	1/2束(50g)
にんじん	30g
にんにく	少々
しょうゆ	大さじ
炒りごま	小さじ1
塩	小さじ1と1/2
ごま油	少々

作り方

【肉】

- 1 ねぎを小口切り、にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎを炒め、肉を入れて炒める。
- 3 合わせておいた調味料を入れ、焦げないように炒りつける。

【野菜】

- 1 鍋にみじん切りにしたにんにくとしょうゆを入れ煮たて、冷ましておく。(電子レンジでもOKです)
- 2 にんじんをせん切り、にらを2cmに切る。
もやし・にんじん・にらをさっとゆで、流水で冷まし、水を切っておく。
- 3 塩をふり、にんにくしょうゆ・ごま油・ごまを入れてあえる。

子どもたちも大好きな、
大人気メニューです♪

