

3月 給食たより

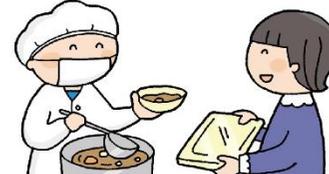
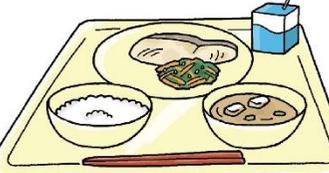
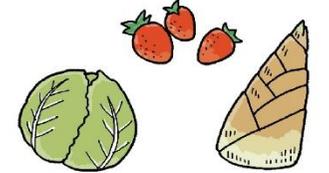
にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

3月の給食目標

いちねんかん きゅうしょく かえ 一年間の給食をふり返ろう

今年度も残り一か月となりました。一年間のまとめの時期です。給食についても振り返り、今からでも取り組みそうなことにはチャレンジしてみましょう。3月の給食では、今までに出た給食の中からみなさんの投票で選ばれた「アンコール給食」や、6年生が家庭科の授業で学んだことを活かして考えた献立が登場します。楽しく食べて、残りの学校生活も元気に過ごしましょう。

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた</p> 

年度前半は残食が多めでした。しかし、みなさんの成長と給食委員の児童からの呼びかけによって、自分の決めた量をしっかり食べられるようになってきたと感じています。最近、食缶を空にして返してくれるクラスが多く、うれしく思いました。

● 6年生が考えた献立紹介

提供日	タイトル	おすすめポイント
3月5日(木)	春のシンプル給食	ひじきの旬が春なのでひじきご飯にしました。ひじきご飯に合うと思い、鶏の照り焼きを組み合わせ、いろどりを考えてゆでキャベツも添えました。さらに、人気があり栄養満点の豚汁も献立に加えました。どれも食べやすい料理なので、1年生から先生たちまでおいしく食べられます。
3月12日(木)	味を音で楽しもう給食	音を楽しめる給食を考えました。パリパリサラダやカリカリ梅ご飯に人気があり、おかわりをする人が多いと思います。また、魚と野菜の相性が良いため、カジキと小松菜の甘辛炒めを取り入れました。
3月16日(月)	中華給食	値段を抑えるために特に工夫したのは、イカと厚揚げのチリソース炒めです。少し高いエビを使うのではなく、イカでエビの食感を再現して、厚揚げでボリュームを出しました。

● 給食レシピ (春休みに作ってみてはいかがでしょう)

○ フレンチトースト

作りやすい分量

食品名	分量	
食パン	3枚	好みの厚さのもの
牛乳	120g	
砂糖	20g	
鶏卵	1個	溶きほぐす
バター	20g	湯せんやレンジで溶かす

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

○作り方

- ①牛乳～バターまでを混ぜる。
- ②食パンを①に浸す。
- ③オーブンで焼く。



○ カジキと小松菜の甘辛炒め

4人分

	食品名	分量	
	カジキ角切り	3枚	2cm角
下味	酒	5g	小さじ1
	しょうゆ	2g	小さじ1/3
	生姜	5g	みじん
衣	でん粉	25g	
	米粉または薄力粉	6g	
	ごぼう	40g	1/2斜め薄切り
	揚げ油	適量	溶きほぐす
	小松菜	110g	
たれ	しょうゆ	15g	小さじ2・1/2
	酒	8g	小さじ1・1/2
	砂糖	18g	大さじ2
	みりん	10g	小さじ2

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

○作り方

- ①下味の材料を混ぜて、カジキに和えて下味をつける。
- ②ごぼうを切り、素揚げする。
- ③小松菜をゆでて水にさらし、絞っておく。
- ④①のカジキに衣をつけ、油で揚げる。
- ⑤たれの材料を混ぜてざっと加熱し、たれを作る。
- ⑥②、③、④、⑤を和えてできあがり。

