

給食だより



お弁当作りのポイント

3年生のみなさんは、これからお昼はお弁当という人が多いと思います。朝早くからのお弁当作りは、なかなか大変なものです。作ってくれた人に、感謝の気持ちをもって食べることを忘れないでくださいね。

お弁当作りのポイントと、給食メニューの中からお弁当に使えるレシピを御紹介します。

【ポイント①】主食・主菜・副菜をそろえましょう！

お弁当箱に詰める割合は『主食3：主菜1：副菜2』を目安にしましょう。

【ポイント②】味のバランスをとりましょう！

甘い、すっぱい、辛い、しょっぱいなどの味の変化をつけましょう。

【ポイント③】おかずは十分に加熱し、よく冷ましてからふたをしましょう！

- 前日に作ったおかずは、もう一度しっかり中まで火を通しましょう。
- 熱いうちにふたをすると、いたみやすく味も落ちてしまいます。特に冷たいサラダや果物をつめる時は、熱いおかずが冷めてからつめましょう。



白はエネルギー源

ご飯・パン・めん類・じゃがいもなどの白い色は、炭水化物の色。太ると敬遠されがちですが、大切なエネルギー源です。きちんととるようにしましょう。

黄色は元気の色

黄色は食欲を増す色です。卵料理を活用しましょう。

緑はからだの調子を整える色

ほうれん草・小松菜・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・レタス・ピーマンなど、緑といえば野菜。太陽をたっぷり浴びた野菜は、からだの調子を整えてくれます。一工夫して毎日たっぷりとりたいものです。

赤はビタミンの色

人参・トマト・赤ピーマン・いちごなど、赤はビタミンの色です。彩りもきれいになるので、一品といわず何品でも取り入れましょう。

茶はたんぱく質

茶色の材料は、肉類・魚類など、たんぱく質を多く含みます。血や筋肉などを作るための大切な栄養素で、成長期には欠かせません。

黒で色を引き締める

しいたけ・のり・ひじき・昆布・黒豆・黒ごまなど、黒い色の食品はミネラル・食物繊維を多く含んだ食品です。彩りも、黒が入ると締まっておいしそうに見えます。



鮭のチーズ焼き(4個分)

鮭切り身	50g×4切れ
A	白ワイン 大さじ1
	塩 少々
	こしょう 少々
ミックスチーズ	1/2カップ (40g)
パセリ	少々

- ①鮭にAで下味をつけておく。
- ②パセリをみじん切りにしておく。
- ③①の鮭をアルミカップに入れ、ミックスチーズをのせて、グリル(弱火)で焦げないように焼く。
- ④仕上げにパセリをのせる。

※焦げやすいので、鮭に火が通ってからチーズをのせて焼いてもいいです。



ほうれん草とコーンのサラダ(アルミカップ8個分)

ロースハム	2枚 (20g)		
ほうれん草	4株 (80g)		
ホールコーン	120g		
白ごま	大さじ1/2		
<ドレッシング>			
サラダ油	小さじ1/2	砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	酢	小さじ1
こしょう	少々		



冷凍保存
できます

- ①ほうれん草はゆでてから水で冷まし、食べやすい大きさに切る。ハムはせん切りにする。
 - ②①とホールコーン・ごまを入れて、ドレッシングとよく混ぜる。
- ※ドレッシングで和えず、塩・こしょうでソテーするのもおすすめです。

3月のこんだて

3月は清田区産の干しいたけを使用した料理が登場します！



月	火	水	木	金
2 パスタボンゴレ 青のりポテト アイスcream	3 3年生給食なし ちらし寿司 メンチカツ からしあえ	4 3年生給食なし ご飯 さつま汁 豚肉の バーベキューソース ひじきと大豆の煮物	5 フィッシュチーズ バーガー コーンクリーム スープ 果物	6 ピリカラチキン丼 味噌汁 果物
ソフトパスタ・あさり・玉ねぎ・人参・大豆・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉/じゃがいも・青のり/アイスクリーム	胚芽精米・大麦・つと・油揚げ・人参・清田区産干しいたけ・かんぴょう・ひじき・こま・手巻きのり/メンチカツ/ちくわ・小松菜・キャベツ	白飯/鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが/豚肉・小麦粉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ひじき・人参・大豆・さつま揚げ	横割りパンズパン・たら・小麦粉・卵・パン粉・スライスチーズ/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/(パイン缶詰)	白飯・鶏肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく/白菜・油揚げ/(いよかん)
9 味噌ラーメン きなこポテト 果物	10 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー	11 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ 果物	12 卒業式総練習	13 卒業証書授与式
ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・もやし・ほうれん草・メンマ・長ねぎ・くわがめ・すりごま/じゃがいも・きなこ/(黄桃缶)	もち米・小豆甘納豆・黒ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・鶏卵・片栗粉/すだちゼリー	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉/ベーコン・小松菜・もやし・白ごま/(いちご)		
16 たぬきうどん チーズポテト 果物	17 午前授業 	18 和風そばろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	19 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 果物	20 春分の日
ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくいわし・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・清田区産干しいたけ・たまごたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/(パイン缶詰)		白飯・鶏ひき肉・豆腐・切干大根・清田区産干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/小松菜・たまごたけ・玉ねぎ/ほっけ・小麦粉	黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・パン粉・粉チーズ/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・白ごま/キウイフルーツ	
23 五目ごはん 味噌汁 凍み豆腐の天ぷら	24 午前授業 	25 修了式	<ul style="list-style-type: none"> ★牛乳は毎日 200ml つきます。 ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。 ★食材調達等のため、統一献立から一部変更しています。 ★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますので御了承ください。 ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。 ★果物については、収穫状況等により変更する場合があります。 	
胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ/厚揚げ・小松菜/凍り豆腐・小麦粉・卵				

御卒業おめでとうございます！

3年生の皆さんは、いよいよ卒業です。小・中学校合わせて9年間食べてきた給食とも、いよいよお別れです。給食時間を含め、楽しく過ごした学校生活の思い出が、これから長い人生を歩んでいく皆さんを支える素敵な思い出となっていくことを願っています。

3年生の卒業をお祝いして、10日(火)に給食室で赤飯を作ります。給食の赤飯は、北海道独特の小豆甘納豆入りの赤飯です。

昔から、赤い色には悪いものを追い払う力があるとして、日本では、お祭りやお祝い事のある日に「赤飯」を作ってお祝いしてきました。昔は、「赤米」と呼ばれる、炊きあがりか赤い色をしているお米を使っていたそうです。江戸時代の終わり頃には、もち米に小豆で赤色をつけた、現在のような赤飯を炊くようになりました。

