

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



ねん ぶ かえ
1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか?

今月のおすすめ給食レシピ

【韓国風炊き込みごはん】

子どもたちにも人気の、キムチ入りそばろごはんです。



<材料 4人分>

- 米 2合
- 水
- 炒め油 小さじ1弱
- 豚ひき肉 120g
- しょうゆ 小さじ4
- 酒 大さじ2
- 赤味噌 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1,1/2
- にんにく 1/2片
- 塩 小さじ1/2
- 豆板ジャン 少々
- 人参 中1/2本
- 大根 人参と同量
- ニラ 1/3束
- カットキムチ 60g
- 白ごま 小さじ2

<作り方>

- ① 米を研いで、炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、30分以上浸漬しておく。
- ② にんにくは、すりおろし、人参・大根は短めのせん切り、ニラは1cm幅、キムチは細めの短冊切りにしておく。ごまは香りが立つくらいまで、フライパンで乾煎りしておく。
- ③ ②の調味料を混ぜて、半量をひき肉に混ぜ、下味をつけておく。
- ④ フライパンに油を熱し、③のひき肉を炒める。火が通ったら、人参・大根・ニラを順に加え、④の残りの調味料とキムチを加えて、全体を混ぜる。
- ⑤ ①の炊飯釜に④の具をのせ、平らにならし、炊飯する。(あれば炊込みモードで)
- ⑥ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜ、③のごまを散らして、できあがり。

※ 給食では、煮汁を加えて炊いたご飯に、具を後混ぜしています。豆板ジャンはお好みで量を調整してください。

3月の献立表

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのソテー 青のりポテトフライ	ちらし寿司+きざみのり 鶏のから揚げ 菜の花のからし和え ひなあられ 	ごはん イカメンチカツ 野菜炒め みかん	ごはん 肉豆腐 かぶの塩昆布和え 黒みつきなご団子	パセリごはん 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ ぶどうゼリー
9日	10日	11日	12日	13日
わかめごはん 鮭の野菜あんかけ 野菜の海苔あえ さつま芋の甘煮	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ ごま団子	ゆかりごはん 肉じゃが ししゃものから揚げ 小松菜と大根のおかか和え	ごはん 味噌カツ ごまマヨサラダ さくらもち	ごはん さばの韓国風焼き チョレギサラダ オレンジゼリー
16日	17日	18日	19日	
プレーンパン+いちごジャム 白身魚のフライ ツナとマカロニのサラダ りんご缶	ごはん 家常(ジャーチャン)豆腐 ナムル 大学芋	わかめごはん 照り焼きハンバーグ コーンフレークサラダ ポテトもち	お赤飯 鱈の西京焼き 水菜の信田和え 大根とじゃが芋のそばろ煮 お祝いデザート (チョコクレープ) 	

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。
※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの持参をお願いいたします。

平均栄養価 エネルギー524kcal, たんぱく質15.5g, 脂質16.3g, 食塩相当量1.7g