

3月給食たより

令和8年3月
大山崎町立大山崎中学校

給食レシピを紹介します！



給食週間に登場した新メニューの中で、好評だったものです。給食の味を、家庭でも楽しんでください。

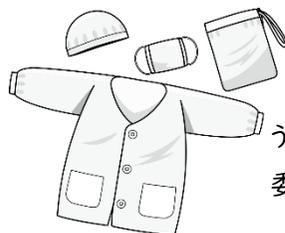


1年間の振り返りをしよう！



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>



給食エプロン、全てそろっていますか？帽子や手首のゴムはゆるんでいないでしょうか？エプロンがそろっていないと、次の学年が当番をすることができません。給食委員会を中心に、確認してほしいと思います。

中華なべ <4人分>

鶏肉	160g	細切れ
生姜	2.5g	すりおろす
にんにく	1g	すりおろす
下味	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1/2
豚肉	80g	細切れ
人参	50g	いちよう切り
もやし	160g	
白菜	200g	3cmの色紙切り
干しいたけ	3g	スライス
ニラ	25g	2~3cm長さ
鶏がらスープ	300mL	
豆板醤	少々	
酒	小さじ 1/2	
みりん	小さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
オイスターソース	大さじ 1	
ごま油	小さじ 1/2	

①鶏肉に下味をつけておく。
②鍋に鶏がらスープを熱し、鶏肉・豚肉を入れる。
③干しいたけ、人参、白菜、もやしを入れて煮込む。
④調味し、ニラとごま油を加えて仕上げる。

給食では鶏肉は細切れを使いますが、鶏ミンチで鶏団子にするのもおすすめです。鍋のメはぜひ中華麺で！

卒業の
おめでとう！

春から新しい場所での生活が始まりますが、どこにいても、食事の大切さを忘れず、元気に過ごしてください。これまでのように、栄養バランスの取れた食事で、心と体を大切にしてくださいね。新しい道を進む皆さんの幸せを、心から祈っています！

給食室一同