

給食だより

3月

久御山町
学校給食
研究会



給食時間をふり返ろう

今の学級で食べる給食も残すところあと少しになりました。今年度も楽しく給食を食べることができましたか？
1年間の給食時間をふり返り、できたことに○をつけましょう。

<p>石けんを使って手洗いをした</p>	<p>毎日ハンカチを持ってきた</p>	<p>協力して給食の準備をした</p>
<p>心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをした</p>	<p>よい姿勢で食べた</p>	<p>よくかんで食べた</p>
<p>苦手な食べものにも挑戦した</p>	<p>食器をきれいにかたづけた</p>	<p>おいしく楽しく味わって食べた</p>

材料 (小皿4人分)

豚肉 (細切れなど)	40g
しょうが (みじん切り)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
玉ねぎ (うす切り)	中1/2個
にんじん (千切り)	1/3本
キャベツ (短冊切り)	4枚
ピーマン (千切り)	1/2個
きくらげ (戻して千切り)	3g
ビーフン	60g
★塩こしょう	少々
★オイスターソース	小さじ1/2
★こいくちしょうゆ	小さじ3
★鶏ガラスープの素	小さじ1/4

春休みにチャレンジ!

炒めビーフン

2月に登場した炒めビーフン。冷蔵庫の余った野菜でも、ビーフンがなければそうめんでも! アレンジ自由自在です。

〈作り方〉

- ① ビーフンは袋の表示通りに水や湯で戻しておく。
- ② フライパンにごま油としょうがを入れ、弱火で熱する。香りが立ったら豚肉を加えて中火で炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ピーマンを順に加えてよく炒める。★の調味料を半量ずつ加えて調味する。
- ④ ①のビーフンと残りの調味料を加え、炒め合わせる。野菜とビーフンがやわらかくなったらできあがり!





く み や ま ち ょ う 久御山町



毎月食育の日（19日）前後に、日本の色々な地域の郷土料理や食材を使った献立を実施しています。

最終回の3月は、地元・久御山町の特産品を味わいます！

ねぎマンバーグ

久御山町の特産品、九条ねぎをたっぷり使ったハンバーグです。町制65周年のときに応募があった献立です！



©久御山商工会青年部

元気の出るこまつなサラダ

こちらも久御山町の特産品、小松菜を使ったサラダです。町制70周年のときに、とうずみこども園しおこうじこーじ様より応募があった献立です！



12日（木）

ねぎサラダ

九条ねぎをたっぷり使ったサラダです。ほんのり効かせたしょうゆがねぎとよく合います。

13日（金）

ほうれん草と春雨のナムル風

町制70周年のときに さやまこども園 やまなか様より応募があったほうれん草をもりもり食べられる献立です！

給食をとおして、日本のおいしさを再発見できましたか？

- 北海道**: 魚のちゃんちゃん焼き, どさんこ汁
- 東北**: きらず炒り, ずんだケーキ, 芋煮
- 関東**: ゴーヤチップス, タコライス, もずく汁
- 中部**: じゃがいもとひじきの煮物, さくらごはん, 治部煮
- 近畿**: かつおと大豆の揚げ煮, すだちゼリー, みかんごはん, さあさあ
- 四国**: うどんぎょうざ, めはりずし, かす汁
- 九州**: 鶏天, のっぺい汁
- 沖縄**: ゴーヤチップス, タコライス, もずく汁

来年度の給食もお楽しみに！