

きゅうしょくだより

3月

名古屋市立上社小学校

寒さが少し和らぎ、暖かい春はすぐそこまで来ています。この一年で、皆さんは心も体も大きく成長したと思います。給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

*** 3月の学校給食こんだてから ***

☆【特別献立】卒業祝い … 13日(木)

赤飯・牛乳・あまからチキン・おひたし・ふのすまし汁

6年生の卒業をお祝いして、赤飯が出ます。



☆【新献立】いがまんじゅう … 6日(木)

小豆あんを米粉で包み、表面に着色したもち米をつけた伝統的な菓子です。愛知県西三河地域で、桃の節句に食べる習わしがあります。

「いがまんじゅう」はふるさと献立です。



☆【ふるさと献立】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

18日(火) 肉みそ…愛知県の特産物のふきを使います。



☆ お知らせ

18日(火) パインアップル…有機JAS認証を取得した有機(オーガニック)です。

3月の給食のめあて「健康を考えた食事について知ろう」

食事には、心身の発達や健康を保つという役割があります。給食はいろいろな種類の食品を使い、主食・主菜・副菜がそろった、栄養バランスの良い食事です。給食を通して、健康を考えた食事について知り、自分の食生活を振り返りましょう。

 つくってみましょう！ 給食献立 さけのちゃんちゃん焼き風 4日(火)実施	おうちの方と いっしょに読 みましょう。
材 料〔中学年児童 4 人分〕	作 り 方
〔 さけ(角切り)・・・180g こしょう・酒・・・少々 片栗粉 揚げ油・・・適量 にんじん・・・40g たまねぎ・・・120g ピーマン・・・20g キャベツ・・・120g サラダ油・・・適量 塩・こしょう・・・少々 しょうゆ・・・小さじ1/2 信州みそ・・・大さじ1と小さじ1/3 砂糖・・・小さじ1/2 水・・・30mL	① さけはこしょう・酒をあわせた中にしばらくつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。(160～170℃) ② にんじん・たまねぎ・ピーマン・キャベツは細切りにする。 ③ みそ・砂糖・水は合わせておく。 ④ サラダ油を熱し、にんじん・たまねぎ・ピーマン・キャベツの順に塩・こしょうしながらいためる。 ⑤ ③・しょうゆを加えさらにいためる。 ⑥ 最後に①を加える。 

