



3月 給食だより



園 給食園 毎食園 給食園 給食園 給食園 給食園 給食園

令和4年度 都城学校給食センター



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

3月の献立紹介

★リクエスト献立第1位

2月27日～3月3日：とり肉のから揚げ

★行事食【ひな祭り】

2月27日～3月3日

白ご飯 牛乳 セルフ五目寿司 姫はまぐりのすまし汁 桜もち

★ベジ活の日

3月6日～10日

りんごパン 牛乳 かぼちゃとコーンのシチュー イタリアンサラダ

小学校：野菜が約150g 中学校：野菜が約180g

★ひむか地産地消の日【切干大根】

3月13日～17日：豆乳みそ汁

★郷土料理【新潟県】

3月13日～17日：のっぺい汁

★お祝いデザート【お祝いクレープ】

小学生：20日・22日

中学生：13日・14日



「学校給食の向こう側」動画配信のお知らせ

1月24日～1月30日は全国学校給食週間でした。給食に関わって下さっている方々をたくさん紹介しています。ぜひご覧ください♪



給食動画(10分)

セルフ五目寿司【4人分】

【材料】

とり肉(小間切れ)80g	青豆	30g
錦糸卵	いりごま	小さじ1
干しいたけ	淡口しょうゆ	小さじ2
干しいたけ戻し汁	酒	小さじ1
油揚げ	★ 酢	大さじ1.5
にんじん	三温糖	大さじ2
ごぼう	塩	少々
かまぼこ		

- 油揚げを短冊切り、にんじんを千切り、ごぼうをさがき、かまぼこを細切りにする。干しいたけは、水で戻しておく。
- 鍋に干しいたけの戻し汁を入れて煮立たせ、とり肉、ごぼう、にんじんを入れて煮込む。
- ②に油揚げ、干しいたけ、かまぼこ、青豆、★調味料を入れて煮る。最後にいりごまを入れ混ぜる。
- 白ご飯と③、錦糸卵を混ぜて出来上がり♪