

令和4年度

# 3月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう  
秋田大学教育文化学部附属小学校

こんげつ ~今月のめあて~ ねんかん 1年間の食生活のふり返りをしよう

ねんかん きゅうしょくじかん す かた 1年間の給食時間の過ごし方や食生活のふり返りをし、来年度に向けてのめあてをもつ。



月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
		1	2	3
		むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー ウインナーとブロッコリーのソテー ブルーベリーゼリー	こめこ 米粉パン 牛乳 チョコクリーム マカロニのホワイトソース にくだんご 肉団子スープ りんごゼリー	ちらし ちらし寿司 牛乳 (すしごはん) (ちらし寿司の具) きんしたまご (錦糸卵) とんじる 豚汁 ひなあられ
6	7	8	9	10
むぎ 麦ごはん 牛乳 チリコンカン ポソレ ほうれん草オムレツ	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 い 炒り豆腐 みそ汁 フルーツキャロットゼリー	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 すまし汁 ミニ納豆	こっぺパン 牛乳 マーガリン ソース焼きスパ フルーツヨーグルト にくだんご 肉団子	ごはん 牛乳 ホッケフライ 野菜炒め みそ汁
13	14	※予定こんだてにつき変更になることがあります 卒 業 生 の 皆 さ ん へ ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。		
ごはん 牛乳 かつおフライ とりにくとメンマの炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのソテー お祝いデザート (フレンズクレープいちご)			

## ~つくってみよう! 給食レシピ~ 炒り豆腐

### ☆おすすめポイント☆

しいたけのだしのうまみで、減塩でもおいしく食べることができます。  
(1人分の塩分量 0.4g)



### ◇材料4人分◇

- 木綿豆腐…………… 160g
- 豚ひき肉…………… 60g
- たまねぎ…………… 60g
- にんじん…………… 40g
- 乾燥しいたけ…………… 2g
- ホールコーン…………… 20g
- むぎ枝豆…………… 20g
- 鶏卵…………… 40g
- サラダ油…………… 小さじ1
- 上白糖…………… 小さじ1/2
- みりん…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 12g

### ◇作り方◇

- ①たまねぎはみじん切り、にんじんは千切りにする。
- ②乾燥しいたけは、ぬるま湯で戻し、スライスに切る。
- ③豆腐は湯通してからざるに入れ、崩す。
- ④鶏卵は溶いておく。
- ⑤鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ⑥たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーンの順に加え、炒め煮する。
- ⑦崩した豆腐を加え、しいたけの戻し汁を少量加えて炒める。
- ⑧調味料を加え炒め、溶いた鶏卵を加え、炒め合わせる。
- ⑨最後にむぎ枝豆を加える。  
(グリーンピースやさやいんげんなどで代用できます。)

今年度は「減塩を意識した献立」を紹介しました。





# ひ しょく せい かつ ぶ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズに出来るようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終わることができるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、振り返ってみましょう。

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いますか?



## 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。



- 今月の給食で使用している食材の産地をお知らせします。
- 米 = 県内産あきたこまち(委託炊飯)
  - 牛乳 = 秋田(大館)
  - 豚肉 = 秋田
  - 鶏肉 = 岩手・青森

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
にんにく	青森	れんこん	茨城 新潟
しょうが	高知	だいこん	千葉 埼玉 茨城 神奈川
玉ねぎ	北海道	長ねぎ	千葉 群馬 埼玉
じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知 茨城
にんじん	千葉 栃木 徳島 長崎	小松菜	茨城
ごぼう	青森	万能ねぎ	宮城 福岡
赤パプリカ	韓国 オランダ	ピーマン	高知
白菜	茨城 兵庫		