

# 3月給食だより



No.11  
文責:乾

春の訪れを感じる心地よい風が吹き始めました。早いもので、今年度も残りわずかです。クラスの仲間や先生と机を囲んだ給食の時間は、楽しい思い出になったでしょうか。子どもたちの健やかな成長を食の面から支えられたことを、心より感謝しております。1年間、温かいご支援をありがとうございました。卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!これから先、立ち止まったときも「健康な身体」がみなさんの大きな力になります。しっかり食べて、自分らしく輝く未来を切り拓いていってください。

3月の給食目標は「1年間の反省をしよう」です。

今年度の給食はどうでしたか? 給食の時間は、楽しく正しく過ごせましたか? 下のイラストにあるポイントを確認して、バッチリできているものにチェックを入れてみましょう。たくさんのチェックがついたら、自分に大きなハナマルをあげてくださいね!

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

1年間、よく頑張りました! チェックがついたところは、みなさんの自信にしてくださいね。まだチェックがつかなかった項目は、「これからもっと上手になれるポイント」です。4月からの新しい毎日の中で、少しずつチャレンジしていきましょう!

## 3月2日(月) ひなまつり献立



- ・五目ちらし寿司
- ・牛乳
- ・すりみ汁
- ・ツナと青菜の和え物
- ・ひなあられ

季節の節目に食べる特別な料理を「行事食」といいます。ひなまつりの行事食には、子どもたちが病気をせず、健やかに成長してほしいという願いが込められています。「五目ちらし寿司」は、魚のほぐし身をたっぷり混ぜ込み、魚のうまみをしっかりきかせました。

## 3月3日(火) カミカミ献立



- ・玄米ごはん
- ・牛乳
- ・イワシのピリ辛揚げ
- ・切干大根のゆかり和え
- ・ぐる煮

カミカミ献立のイワシは、今が旬の「ウルメイワシ」でした。骨が苦手な人も食べやすいよう、カラッと揚げました。「おいしかったよ!」という声、とても嬉しかったです。副菜は高知の郷土料理「ぐる煮」です。「ぐる」は土佐弁で「仲間」という意味です。地元の味を、これからも大切に味わっていきましょう。

## お家でLet's Challenge! 『文旦を上手にむいてみよう!』

3月は、収穫してじっくり寝かせた、おいしさが増した「露地文旦」が甘くておいしい時期です。皮が厚くてむくのが大変そうに見えますが、コツをつかめば大丈夫! ぜひ、家庭でもチャレンジしてみましょう。

YouTube「黒潮町公式チャンネル Kuroshio Town」でむき方を紹介しています。ぜひ参考に!



ぶんたんむき方



# ☆中学3年生卒業記念給食☆

毎年、中学3年生の卒業祝いとして「バイキング給食」を行っています。3月6日に佐賀中学校と大方中学校で実施したホカホカの様子をお届けします♡ 卒業後も給食を思い出してもらえたらうれしいです。



共に学んだ仲間たち



お腹も思い出もいっぱい♡



楽しく会食♡



9年間のしめくりだね♪

## 給食レシピの紹介♪

### とり肉のゆず風味

【材料】(5人分)

下味	鶏むね肉	1枚
	料理酒	小さじ2
	塩	少々
タレ	かたくり粉	大さじ3
	小麦粉	大さじ1
	揚げ油	適量
	さとう	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1半
	ゆず果汁	大さじ1
	水	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏むね肉を一口大に切り、塩と料理酒で下味をつける。
- ② かたくり粉と小麦粉を合わせ、①に衣をつけ、揚げ油でこんがり揚げる。
- ③ タレの調味料をさっと沸かす。
- ④ 揚げあがった鶏むね肉に③のタレをからめてできあがり。



ゆず果汁を「レモン果汁」に代えると「レモン風味」になるよ



### 菜花のごま和え

【材料】(4人分)

ほうれん草	60g	A	いりごま	小さじ2
菜花	20g		赤みそ	小さじ1/2
キャベツ	70g		さとう	小さじ1
にんじん	20g		濃口しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① ほうれん草、菜花、キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋に水をはって沸騰させ、にんじん、キャベツ、ほうれん草と菜花の茎の部分、葉の部分の順に入れて茹でる。(1分程度)
- ③ 茹でた野菜を冷水で冷ましてよく絞り、Aで和える。



### 大豆とじゃこの黒糖がらめ

【材料】(4人分)

ゆで大豆	1パック(100g)		
片栗粉	大さじ1、揚げ油	適量	
じゃこ	50g		
A	黒糖	大さじ1、酒	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1/2	

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、まずはじゃこを素揚げして取り出す。次に、片栗粉をまぶした大豆をカリッと揚げ、それぞれ油をきっておく。
- ② Aの調味料を鍋(フライパン)に入れ煮立たせ、①を入れからめる。



### 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 0880-31-3201) 担当: 中川 睦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 0880-55-2166) 担当: 松本 乾

### ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。  
学校 年 名前

