

3月 給食だより

令和6年3月発行
上野学校給食共同調理場
学校栄養職員 知念祐花

1年間ありがとうございました！！

昨年度に引き続き、「黙食」「前向き」での給食時間でしたが、苦手な食べものにチャレンジしたり、作ってくれた人に感謝しながら食べることでできた上野小学校のみなさん。きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学生になってからも食べることを大切に…。それは自分自身を大切にすることにつながります。健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。保護者のみなさま、今年度も給食へのご理解とご協力ありがとうございました。

3/5 (火)「上野博愛給食」



3月5日(火)は、「上野博愛給食」を実施しました。上野小2年生が収穫した、じゃがいも・にんじん・たまねぎを使用して「肉じゃが・彩り野菜の和えもの」を給食で提供しました。また、上野JA 青壮年部のご協力の下、こまつな、メロン、いちごを提供しました。上野小中学校の児童生徒、職員一同、地域の方々に感謝し、給食をおいしく楽しく食べることができました♪

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



- 3月の地場産物 (宮古島産食材)
- | | | | | |
|--------|-------|--------|-------------------|---------|
| ☆にんじん | ☆ピーマン | ☆たまねぎ | ☆トマト | ☆チンゲンサイ |
| ☆べにいも | ☆とうがん | ☆きゅうり | ☆こまつな | ☆みずな |
| ☆ゴーヤー | ☆もずく | ☆じゃがいも | ☆ヤムイモ | ☆ぱるだま |
| ☆パパイヤ | ☆なまり節 | ☆アーサ | ☆かぼちゃ | ☆黄パプリカ |
| ☆赤パプリカ | ☆とうふ | ☆かまぼこ | ☆ぶた肉 (3/1・3/21のみ) | |

2・3月給食レシピ

2.3月の給食レシピを載せています。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

もずく丼（4人分）

もずく	140g
ぶたひき肉	70g
にんじん	30g
たまねぎ	160g
えだまめ	20g
コーン	20g
乾燥きくらげ	2g
サラダ油	小さじ1/2
トウバンジャン	少々
おろししょうが	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
料理酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
ごはん	お好みの量

- ① もずくはよく洗い、塩抜きする。水気を切り5cmに切る。
- ② にんじん、たまねぎ、きくらげはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、ぶたひき肉、おろししょうが、トウバンジャンを入れ、炒める。
- ④ にんじん、きくらげ、たまねぎの順に加え、炒める。
- ⑤ 具材に火が通ったら、えだまめ、コーンを加え、炒める。
- ⑥ ☆の調味料を入れ、味をなじませる。
- ⑦ 水で溶いたかたくり粉を入れ、とろみをつける。

※商品によってもずくの塩分濃度が異なるため、塩抜きをする。

※汁気がなく、焦げそうであれば、カツオだし汁または、ぶただし汁を加えると良い。

バナナ蒸しケーキ（10個分）

ホットケーキミックス	200g
バナナ	150g
粉末黒糖	75g
調製豆乳	80g
たまご（全卵）	70g
サラダ油	大さじ2（20g）

- ① バナナはつぶしておく。好みにあわせて、やや形を残しても良い。
- ② たまごを割りよくほぐす。黒糖を加え、よく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加え、混ぜる。
- ④ 豆乳、油、①のバナナを加え、混ぜる。
- ⑤ アルミカップに生地をそそぎ、25分蒸す。

