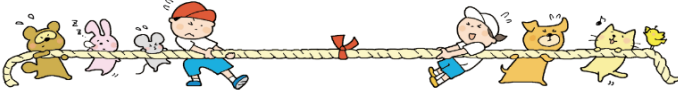




令和5年2月20日発行 西神楽小学校担当 花山

3月 給食だより



こん げつ もく ひょう
今月の目標

ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活を
ふ かえ
振り返ろう!!

おねがい!

きゅうしょくひ きじつ
給食費は期日までの
のうにゅう ねが
納入をお願いします。

きゅうしょく しょくざい ほご
給食の食材は保護
しゃ みなさま ぎゅうしょくひ
者の皆様からの給食費
こうにゅう
で購入しています。

1年間の食生活を振り返ってみよう!

<p>あさ まいにち た ①朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>にがて た ②苦手なものも食べた</p>	<p>かんしょく じかん けう き ③間食は時間と量を決めてとった</p>
<p>た ④よくかんで食べた</p>	<p>しょくじ まえ せっけん て あり ⑤食事の前に石鹸で手を洗った</p>	<p>しょくじ まも た ⑥食事のマナーを守って食べた</p>

●できたところは に色をぬりましょう!

こんげつ きゅうしょく 今月の給食について

まいつき しょくざい とくべつこんだて しょうがい
毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
こんだてひょう とあわせてご注目をください。

かつ か げつ きゅうしょく ひ
3月6日(月)はセレクト給食の日です!

この日は、自分で選んだ飲み物が給食に登場します。みなさんは、どの効果のある飲み物にしましたか?とところで、自分が選んだ飲み物が何だったか覚えていますか?忘れてしまった人は、担任の先生に聞いて確認してくださいね。

当日は、自分の体に「今、何が必要なのか」など、自分の体について考える日にしてほしいと思います。

おすすめ 給食レシピ

こめこ 米粉みそザンギ

材料 (10コ分)

- 鶏もも肉 (ぶつ切り) …300g
- おろし生薑…小さじ1
- 醤油…小さじ2
- 酒…大さじ1
- 米粉…適量
- 揚げ油…適量
- 味噌ラーメンスープ …25g
- 酒…大さじ1
- さとう…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- おろし生薑…小さじ1
- ごま油…少々

●お好みで調味料を加減してください。

作り方

- 鶏肉に下味をつける。(30分くらい)
- 米粉をつけ、油で揚げる。
- 味噌だれの調味料を合わせ、一煮立ちさせる。
- 揚げたから揚げに味噌だれをかけて、完成です!