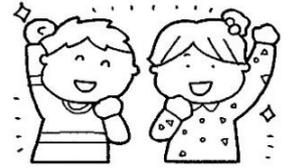


3月 給食だより



門川町学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう

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をすることができた 	<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



ご卒業
おめでとう
ございます



給食レシピ

ごはんを混ぜるときは
さっくりと混ぜるといいよ!

〈材料〉
ごはん
塩
砂糖
酢

〈切り方〉 〈4人分〉
2合
小さじ1/2
大さじ3強
大さじ2

なま節 細かくする 40g
かまぼこ 細切り 20g
しいたけ 細切り 大1個
にんじん いちょう切り 中1/3本
青豆 12g
錦糸卵 40g
いごま 大さじ1
砂糖 小さじ1強
うすくちしょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ1/3
油 小さじ1/2



〈作り方〉

- ① 錦糸卵を作っておきます
- ② フライパンに油をひき、にんじんを炒めます。
- ③ ②にしいたけ・かまぼこを入れて軽く炒めます。
- ④ Bの調味料で味をつけ、青豆を入れ火を通します。
- ⑤ ごま・錦糸卵・なま節を入れ具を完成させます。
- ⑥ 別の鍋にAの調味料を入れ、砂糖が溶けるまで温めます。
- ⑦ ご飯に⑥を入れ、さっくりと混ぜます。
- ⑧ ご飯と具を混ぜあわせたら完成です。

かどかわすし 門川寿司

