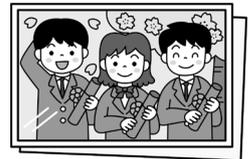




3月給食だより



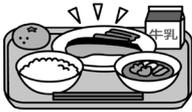
令和7年度 都城学校給食センター



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p> 	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p> 	<p>おはしを正しく 使うことが できましたか?</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられ ましたか?</p> 	<p>バランスの良い食事の とり方がわかり ましたか?</p> 	<p>自分に必要な量を考えて 食べることが できましたか?</p> 
<p>地域でとれる食べ物を 知ることが できましたか?</p> 	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか?</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p> 

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



給食おすすめレシピ 「都城チンジャオロースー丼」

【材料 4人分】

・牛もも肉 200g	・おろしにんにく 小さじ 1/2
・酒 小さじ 1	・おろししょうが 小さじ 1/2
・濃口しょうゆ 小さじ 1	・ごま油 小さじ 1/2
・オイスターソース 小さじ 1/2	・オイスターソース 小さじ 1
・たけのこ水煮 60g	・みりん 小さじ 1
・にんじん 60g	・酒 小さじ 1/2
・ピーマン 60g	・砂糖 小さじ 2
・赤ピーマン 60g	・濃口醤油 小さじ 2
	・でん粉 小さじ 1

【作り方】

- ① 牛もも肉は1cm幅の千切りにして、Aで下味を付ける。
- ② たけのこ、にんじん、ピーマン、赤ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油とおろしにんにく、おろししょうがを入れて加熱し、香りが立ったら①と②を入れて炒める。
- ④ 火が通ったらBを入れて味を調える。
- ⑤ フライパンの火を止め、水で溶いたでん粉を回し入れる。軽く混ぜた後に再び火をつけ、とろみが出るまで炒める。

3月の献立紹介

★行事食

【ひな祭り】 3月2日～6日

セルフ五目寿司 姫はまぐりのすまし汁 ひなあられ

【お祝いデザート(お祝いクレープ)】

小学校 A・Bコース 3月23日

Cコース 3月24日

中学校 Dコース 3月12日

Eコース 3月13日

★ベジ活の日 3月2日～6日

コッペパン 牛乳 春野菜のクリーム煮 ツナサラダ

小学校 野菜が約 145g

中学校 野菜が約 175g

★郷土料理【沖縄県】 3月16日～19日

沖縄そば汁 にんじんしりしり サーターアングギー

★ひむか地産地消の日 3月16日～19日

切干大根:切干大根の炒め煮