

3月給食だより



高城学校給食センター



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ今年度最後の月です。この1年でみなさんの心と体は大きく成長したと思います。今月は、1年間の食生活を振り返りながら、新しい学年に向けて心と体の準備をする大切な時期です。最後まで元気に過ごせるよう、しっかりと食事をとりましょう。

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の時間は、学校生活のかけがえのない思い出のひとつとなっていることでしょう。給食は、たくさんの方のみなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。これからも「食べること」を大切に過ごしてください。

給食センターからみなさんが、元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



忘れないでね



～ 3月の給食について～

○ ひむか地産地消の日：16日(月)

献立：ごはん、牛乳、八杯汁、豚肉と野菜の炒め物
県内産・都城産食材→米、牛乳、豚肉、さといも、ごぼう、だいこん、キャベツ、ねぎ、ピーマン

○ ベジ活の日：19日(木) 献立：ごはん、牛乳、みそ煮、マヨネーズ和え

○ 行事食：2日(月) ひなまつり：ちらし寿司、ひなあられ

※主食提供曜日の関係で1日早く提供します。

ひな祭りのおはなし

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)のひとつ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



～ 作ってみませんか? ～

「ちらし寿司」2人分



米 120g	戻しいたけ 8g
酢 18cc	にんじん 25g
砂糖 大さじ1	淡口しょうゆ 7cc
塩 1g	砂糖 5g
鶏肉細切れ 40g	いりごま 適量
油揚げ 10g	
ささがきごぼう 20g	

(作り方)

- ① お米はいつもより少し少なめの水でたく。
 - ② A の調味料を合わせ少し加熱し、合わせ酢を作って、①の炊きあがったごはんに入れておく。
 - ③ 油揚げは油抜きをして、短冊切り、にんじんとしいたけは、千切りにしておく。
 - ④ とり肉、ごぼう、しいたけ、にんじん、油揚げを B の調味料で煮込み、合わせ具を作る。
 - ⑤ ②の酢飯に④の具を混ぜ合わせ、最後にいりごまを散らす。
- ※錦糸卵や茹でた絹さやを散らすと見た目も華やかになります。