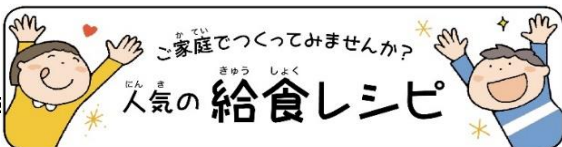


# 3月給食だより

令和6年度 3月  
岩出市学校給食共同調理場

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



ごはんがすすむ♪



## 〈ひじきいりそばろ丼〉

【材料 (1人分) グラム】

鶏ひき肉	30	(冷) いんげん	5
卵	30 (1/2個)	しょうが	1
サラダ油	1	こいくち醤油	5
高野豆腐	5	砂糖	3
乾燥ひじき	1	清酒	1.5
人参	20	みりん	1.5
サラダ油	1	水	5

### 【下処理】

卵	割りほぐす。	人参	みじん切りにする。
高野豆腐	戻して細かく切る。	(冷) いんげん	ゆで、5mm幅に切る。
乾燥ひじき	戻して、水気を切る。	しょうが	する。

### 【作り方】

- フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れてそばろ状に炒める。
- 別のフライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉に清酒とみりんをふり入れて炒める。
- 鶏ひき肉に火が通ったら、人参、ひじき、高野豆腐を入れ、水を加えて砂糖、こいくち醤油で調味し、煮含める。
- ①といんげんを③に入れて仕上げる。

### 【一口メモ】

リクエスト料理に上がることもある人気の丼メニューです。

## 3月の献立より

「海と畑のサラダ」

・・・海でとれるひじきとまぐろ、畑でとれる野菜を合わせたサラダです。

「白身魚のハーブ焼き」

・・・たらをローズマリーとバジル入りの調味料で漬け、焼きます。漬ける時にオリーブ油をからめることで、魚がパサつかず、しっとりと焼きあがります。

「スコッチブロス」

・・・スコッチブロスの名前の意味はスコットランドのブロス(スープ)です。イギリスの中でも、スコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜、押し麦を入れてコトコト煮たシンプルなスープです。本場ではラム肉を使いますが、給食用に鶏肉を使って作ります。

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

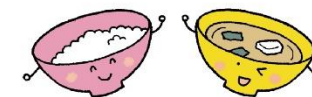
好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた



## ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。