

# きゅうしょくだより

# 3月

名古屋市立小幡小学校

寒さが少し和らぎ、暖かい春はすぐそこまできています。4月と比べ、心も体も大きく成長していることでしょう。3月も給食をたくさん食べ、元気に過ごしましょう。

## \*\*\*\*\* 3月のこんだてから \*\*\*\*\*

☆【特別こんだて】卒業祝い … 13日(水)

赤飯・牛乳・さけのかおり揚げ・にんじんしりしり・ふのすまし汁・さくらソーダゼリー

6年生の卒業をお祝いして、赤飯が出ます。



☆【新こんだて】とじ肉の塩こうじ揚げ … 4日(月)

塩こうじとは、塩と水を混ぜたものをこうじ菌で発酵させた調味料です。塩こうじには肉をやわらかくする効果があり、とり肉をふっくらジューシーに仕上げることができます。

☆「みんなで食べる! なごや産」の日

4日(月) ごはんは港区・中川区でとれた米を使います。

みそ汁には中川区でとれたみつばを使います。



☆ ふるさとこんだて ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

6日(水) 梅じそささみフライ…愛知県の特産物の青じそを使っています。

## \*\*\*\*\* 3月の給食のめあて「健康を考えた食事について知ろう」 \*\*\*\*\*

### 3月の給食のめあて「健康を考えた食事について知ろう」

健康を考えた食事をとることは、私たちの体をつくったり、守ったりするためにとても大切です。主食・主菜・副菜がそろった栄養満点の給食は、健康的な食事のお手本となります。給食を通して、健康を考えた食事について知り、自分の食生活を振り返りましょう。



作ってみましよう! きゅうしょくだより  
さけのかおり揚げ 13日(水)実施

おうちの方と  
いっしょに読  
みましよう。

材 料 [中学年児童 4人分]	作 り 方
さけ(角切り)・・・240g 塩・こしょう・・・少々 レモン汁(下味用)・・・8g 片栗粉・・・適量 揚げ油・・・適量 レモン汁(仕上げ用)・・・4g	① さけは塩・こしょう・レモン汁(下味用)をあわせた中にしばらくつけておく。 ② 片栗粉をまぶし油で揚げる。(160~170℃) ③ ②にレモン汁(仕上げ用)をかける。

☆小幡小オリジナルメニュー … 3月11日(月) ちらしずし・ゆばのすまし汁