



春休みにチャレンジしてみよう。

## 3月の給食目標

## 『1年間の給食を振り返ろう』

寒い日が続いていますが、寒さが緩み、春を感じられる日も増えてきましたね。今月で、令和3年度の給食が終わります。この1年間で、食べられるようになったものは、ありますか。嫌いだったのに食べ続けていたら好きになったものは、ありますか。給食でも成長できていることがあるかもしれません。1年間の給食も振り返ってみましょう。

栄養教諭 大平美佳

## 苦手なものでも食べられるようになった理由は・・・

### 1 一緒に食べる

他の具材、または、好きなものと一緒に食べる。

### 2 味付け

シチューなどの具は、うま味がしみ込んで食べやすい。  
食べやすい味付けにする。

### 3 切り方

小さく切る。

### 4 栄養を知って

体によい栄養が含まれているので食べることにした。  
栄養バランスの大切さが分かったから。

### 5 学校給食で

少しずつ食べていると食べられるようになった。  
おいしく感じる事ができたから。

### その他

尊敬している人が食べていたから。  
好き嫌いをなくそうと意識しながら食べたから。  
生き物の命だと意識した。

2月に実施したアンケートの結果です。

苦手な食べ物の栄養について知ったり、好きなものと一緒に食べたりと食べられるよう意識することがポイントのようですね。

## 主菜と副菜と一緒に食べよう！

3月9日（水）実施予定

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【キャベツと肉のみそ炒め】</b>			① ぶた肉に、こいくちしょうゆ、しょうがで下味をつける。
豚モモ (脂身付き)	40.00 g		② サラダ油を熱して①を炒める。
こいくちしょうゆ	1.00 g		③ ②にキャベツ、きくらげ、こまつなの順に加えて炒める。
しょうが	0.50 g	すりおろす	④ ③に、赤みそ、酒、三温糖、こいくちしょうゆを混ぜ合わせたものを加えて調味する。
サラダ油	0.30 g		⑤ ④を、ひと煮立ちしてできあがり。
キャベツ	90.00 g	一口大	
きくらげ (乾)	1.01 g	戻してせん切り	
こまつな	10.00 g	1.5cm程度	
赤みそ	6.00 g		
清酒 (上撰)	2.00 g		
三温糖	2.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		

ご飯を添えれば、主食・主菜・副菜がそろいます。ゆでたうどんや、炒めた中華麺の上のにのせてみたりと、主食を麺にすることもできます。キャベツを白菜などの野菜に代えてもよいですね。自分好みにしてみましょう。

## ミートソースを作ってみよう！

3月22日（火）実施予定

献立名/食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【スパゲティ ミートソース】</b>			① スパゲティを好みの固さに、ゆで、熱いうちにサラダ油をからめる。
スパゲティ (乾)	80.00 g		② にんにく、ベーコン、豚モモミンチ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、エリンギの順に炒める。
ゆで塩	4.00 g		③ ②に、トマトピューレ、赤ワイン、こいくちしょうゆ、食塩、こしょうで調味する。
サラダ油 (オリーブ油など)	1.60 g		④ ③を、ひと煮立ちしてできあがり。
にんにく (りん茎)	1.20 g	みじん切り	
ベーコン	4.00 g	短冊切り	
豚モモミンチ	30.00 g		
たまねぎ	80.00 g	粗みじん	
にんじん	20.00 g	粗みじん	
きくらげ (乾)	0.56 g	戻して粗みじん	
エリンギ	5.00 g	粗みじん	
サラダ油	1.00 g		
トマトピューレ	35.00 g		
赤ワイン	4.00 g		
こいくちしょうゆ	1.10 g		
食塩	0.20 g		
こしょう	0.05 g		

ごはんの上にミートソースを乗せ、その上にチーズを乗せて電子レンジやオーブンなどで加熱するとドリアになります。

