



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4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  
【なすを肉みそと一緒に食べるとおいしかった。】
- 2 調理方法  
【好きな料理に加えて食べた。】  
【シチューのブロッコリーは食べられる。】
- 3 もったいないから  
【食材を無駄にしないように、がんばって食べた。】  
【残すのが、もったいないから食べていたら食べられた。】
- 4 食べ続ける  
【何回も食べて食べられるようになった。】  
【苦手なさつまいもが食べ続けると→おいしい。】
- 5 大人になってきたから  
【時間の経過による好みの変化】  
【年をとると自然に食べられるようになった。】

#### その他

嫌いな物を食べることで、もっと嫌なことを考えていたから。  
苦手な食材の良いところを見つけられたから。  
見た目よりも、おいしかったから。

2月に実施したアンケートの結果です。

好きなものと一緒に食べたり、調理方法によって食べられることを発見したりのように、やはり、食べてみるのがポイントのようですね。

## 今年度の給食を振り返ろう！

### 1品で、主食＋主菜＋副菜がそろろう

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【ビビンバ】</b>			
ご飯	適量		① 酒で、にんにく、葉ねぎ、牛肉を炒め、三温糖、こいくちしょうゆ、本みりんを調味する。
牛肉モモ	40.00 g	小口切り	
葉ねぎ	3.00 g	みじん切り	
にんにく	0.30 g	みじん切り	
酒	1.50 g		
三温糖	1.50 g		② にんじん、キャベツ、きくらげこまつなを順次ゆでてザルにあげ水気をよく切る。
こいくちしょうゆ	2.00 g		
本みりん	1.00 g		③ ①に、②を加えて炒め、三温糖こいくちしょうゆ、トウバンジャンで調味する。
にんじん	10.00 g	せん切り	
キャベツ	70.00 g	せん切り	④ ③に、ごま油、ごまを加えて混ぜ合わせせる。
きくらげ(乾)	1.00 g	戻して切る	
こまつな	10.00 g	1.5cm程度	⑤ 器に、ご飯を盛り付け、④をかけてできあがり。
ゆで塩	0.40 g		
三温糖	0.14 g		* 野菜は、ゆでて冷ましてから盛りつけ、三温糖から、ごままででタレを作って、かけてもよいです
こいくちしょうゆ	4.00 g		
トウバンジャン	0.40 g		
ごま油	1.00 g		
ごま(すり)	2.00 g		

### 2年生が考案した献立の主食

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【炊き込みご飯】</b>			
精白米	95.00 g		① 洗米し、だし昆布、水、昆布、調味料、にんじん、しめじ、きくらげ、ツナ水煮缶を入れて炊飯する。
水	119.00 g		
だし昆布	0.50 g		
うすくちしょうゆ	4.00 g		
食塩	0.30 g		
清酒(上撰)	5.00 g		② 炊き上がった①を混ぜ合わせ、お茶碗に盛り付けてできあがり。
にんじん	10.00 g	せん切り	
ほんしめじ	15.00 g	小房に分ける	* 炊飯している間に他のおかずを作ることができます。
きくらげ(乾)	0.48 g	戻して切る	
ツナ水煮缶詰	11.00 g		

### 季節の野菜を使える副菜

献立名／食品名	一人分量 単位	切り方	調理方法等
<b>【白菜のごまあえ】</b>			
こまつな	20.00 g	1.5cm程度	① こまつな、はくさい、にんじんを塩を入れてゆで、ザルに上げて水を切り冷ましておく。
はくさい	45.00 g	1.5cm程度	
にんじん	5.00 g	せん切り	② ボウルに、①、ちりめん、ごまを入れ、こいくちしょうゆで和えてできあがり。
食塩(ゆで)	0.70 g		
煮干し(ちりめん)	1.50 g		
ごま(すり)	1.50 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		