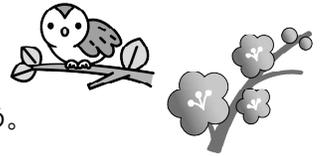


# 給食だより

3月  
【毎月19日は食育の日】

浅口市学校給食センター

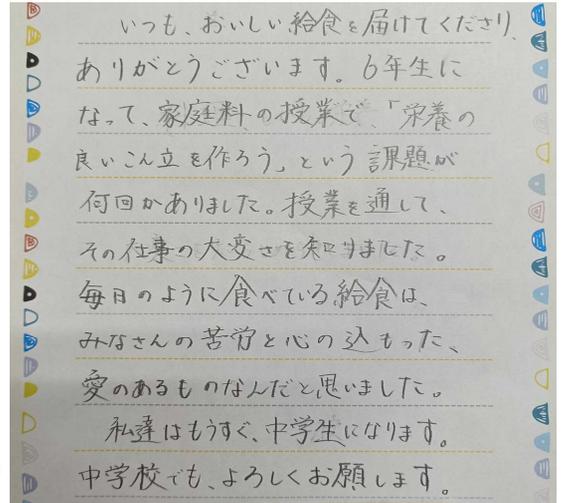
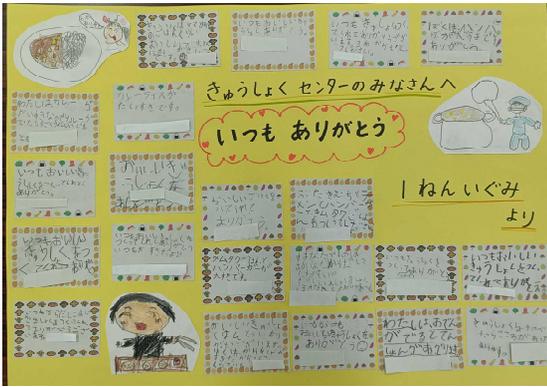
◆おうちの人と読みましょう。



まだ寒さが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、みなさんが心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった姿がうかがえます。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みなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。ぜひ、楽しみにしてください。

## ♡心のこもったお手紙をありがとうございました♡

1月24日から30日の全国学校給食週間にあわせて、各学校で給食週間行事が行われました。さらに、給食センターへ感謝のお手紙をいただきました。これを励みに、今後もみなさんに喜んでもらえる、安心・安全なおいしい給食を作っていきたいと思います。たくさん心のこもったお手紙をありがとうございました。(一部ご紹介します)



## もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

### つくってみよう給食メニュー

### キムタクごはん

1年間ありがとうございました

<材料> (4人分)

- ごはん 530g
- 豚肉もも肉スライス 80g
- 白菜キムチ 50g
- つぼ漬け (スライス) 50g
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 少々

<作り方>

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し①を炒める。豚肉に火が通ったら、白菜キムチとつぼ漬けを加える。しょうゆで味をととのえる。
- ③ 温かいごはん②を混ぜてできあがり。



R7年度中に行われた給食試食会でのアンケート結果より、『レシピを知りたい!』との声がとても多かったキムタクごはんです! 浅口市のキムタクごはんは、「たくあん」ではなく、しょうゆ味の「つぼ漬け」を使用するのが特徴です。また、キムチは給食用のもので甘みと辛さが控えめなさっぱりとした味わいの「加熱済みのキムチ」を使用しています。辛さに合わせて、量を調整してください。ぜひ、春休みのお昼ご飯に作ってみてください!

### さばのたつた揚げ

<材料> (4人分)

- さば 4切れ (200g)
- しょうが (すりおろしたもの) 2g
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- でんぷん 適量

給食では骨なしのさばを使用しています。

<作り方>

- ① Aをよく混ぜておき、さばを浸けておく (約30分)。
- ② ①にでんぷんをつけて、165℃の油で約6分半揚げる。

### 海藻サラダ

<材料> (4人分)

- ツナ (ノンオイル) 25g
- 海藻ミックス 5g
- キャベツ (細切り) 100g
- きゅうり (輪切り) 100g
- にんじん (細切り) 25g
- 砂糖 小さじ1
- 米酢 小さじ1と1/2
- しょうゆ 小さじ2

さっぱりとした味わいが人気のサラダです。



<作り方>

- ① Bをよく混ぜておく。野菜は ( ) のように切る。海藻ミックスは水で戻しておく。
- ② 野菜と海藻ミックスをそれぞれサッとゆで、水気を切る。
- ③ ②が冷めたら、ツナとBと合わせてできあがり。