



# 3月こんだてひょう



大好き☆出雲! 2019年3月発行

出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>【今月の目標】</b> 一年間の給食をふり返ってみよう</p> <p>木の芽や花のつぼみがふくらみ日に日に春の訪れを感じられるようになりました。</p> <p>いよいよ学年最後の月です。この一年間はどんな一年でしたか。</p> <p>思い出に残る楽しい給食時間を過ごすことができましたか。毎日食べる食事は</p> <p>体と心の健康と深く結びついています。自分の食生活をふり返り、</p> <p>次のステージへの準備を進めていきましょう。</p>				<p>1【ひなまつり献立】</p> <p>菜めし</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のみそ焼き</p> <p>おひたし</p> <p>花ふのすまし汁</p> <p>三色ゼリー</p>
<p>4</p> <p>【卒業おめでとう献立】</p> <p>パンパン</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉の香味焼き</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>紅白大福★</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのねぎソースかけ</p> <p>ごまあえ</p> <p>かきたま汁</p>	<p>6</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>小型のココアパン</p> <p>(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>ミモザサラダ</p>	<p>7</p> <p>さばそぼろ丼★</p> <p>牛乳</p> <p>大根のしそあえ</p> <p>春キャベツのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のごまがらめ</p> <p>あすっこの</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>しじみ汁</p>
<p>11</p> <p>チーズパン</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>キャロットスープ</p>	<p>12</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>キャベツのごますあえ</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>13【さくら小学校希望献立】</p> <p>トマトソース</p> <p>スパゲッティ</p> <p>小型の黒糖パン</p> <p>(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>アップルパイ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のスタミナ焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>けんちん汁</p>	<p>15</p> <p>チキンカレー</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>海藻サラダ</p>
<p>18</p> <p>アップルパン</p> <p>牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>レモンドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>若草ポタージュ</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>20</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ</p> <p>(幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>中華あえ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>今月の地元食材</p> <p>米 牛乳 豆腐</p> <p>油あげ さわら</p> <p>しじみ たまご</p> <p>みそ あすっこ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>ねぎ</p> <p>(★は新メニューです)</p>	

## できていたかな?

この1年間、きちんとできていたかな?

協力して、給食のじゅんぴや後かたづけをする

すききらいしないで、食べる

食事のマナーを守って食べる

よくかんで食べる

食事に関わる多くのひとや、自然の恵みに、感謝して食べる

ここをこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをする

きちんとできたかな? できなかったことは、気をつけていこうね。

## ～給食おすすめレシピ～

### <ぶた肉のスタミナ焼き>

材料 (4人分)

ぶたもも肉スライス 300g

焼き肉のたれ 大さじ1.5

みそ 大さじ1

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

炒め油 適量

### 作り方

- ① ぶた肉は食べやすい大きさに切り、調味料を入れて混ぜ込んで15分くらい漬けておく。
  - ② フライパンに油を熱して漬けた肉を炒める。
- ※天板に並べて210℃のオーブンで10分くらい焼いてもよい。

### <ごぼうのサラダ>

材料 (4人分)

ごぼう 150g

きゅうり 80g

にんじん 20g

サラダチキン 50g

マヨネーズ 大さじ3

しょうゆ 小さじ1/2

いりごま 小さじ1

すりごま 小さじ2

### 作り方

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしておき、好みのかたさにゆでしておく。
- ② きゅうりはせん切り、にんじんはせん切りにしてゆでしておく。
- ③ サラダチキンはほぐしておく。
- ④ 材料をごまと調味料で和える。

※都合により献立を変更することがあります。