

# 3月 給食だより

令和6年度  
境港市学校給食センター

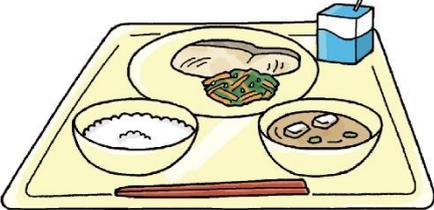
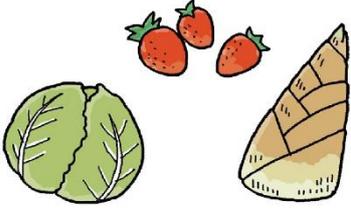


今年度も残りわずかとなりました。3月是一年間のまとめをする時期です。  
この一年間の給食時間をふりかえり、来年度の食生活の目標をたててみましょう。



## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

### ひな祭り献立

3月3日はひな祭り、「桃の節句」ともいわれています。  
ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。  
ひな祭りには、ひなあられ、ひしもち、はまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。  
★学校給食では、小学生から中学2年生の人たちに「ひなあられ」がつきます。

### 3月3日の給食

### 卒業お祝い献立

2月の給食では、中学3年生のリクエストメニューを取り入れた給食をしました。3月は、卒業するみなさんへ「卒業お祝い献立」があります。9年間の学校給食で学んだ食に関することや、友だちや先生と一緒に食べた思い出を胸に、それぞれの道でいきいきと過ごしてほしいと思います。残りわずかな学校給食を楽しんで食べてくださいね。  
★中学3年生の人たちには、「卒業お祝いケーキ」がつきます。

### ☆☆今月のレシピ☆☆

#### 材料（4人分）

- ・ 刻みこんぶ・・・1.5g
- ・ ブロッコリー・・・80g
- ・ もやし・・・80g
- ・ とうもろこし（粒）20g
- ・ 酢・・・小さじ1と1/2
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2
- ・ ごま油・・・小さじ1
- ・ 塩・・・少々
- ・ さとう・・・小さじ1
- ・ こしょう・・・少々

### ～妖怪アンテナサラダ(3月7日)～

水木しげる氏 生誕  
お祝い給食より

#### 作り方

- ① ★を混ぜ合わせる。刻み昆布は、2cmくらいの長さに切り、★に漬けておく。
- ② ブロッコリーは、小房に分け、もやしは半分に切る。
- ③ コーンと②をゆでて、冷ましておく。
- ④ ①と③をあわせたら、出来上がり。

鬼太郎といえば、ちゃんちゃんこ、リモコン下駄と毛ばり、そして妖怪アンテナ。刻み昆布をアンテナに見立てています。7日の給食では、「一反木綿」や「小豆洗い」、「ぬりかべ」と一緒に紹介します。

