食育だより 3月

3月の給食目標
1年間の振り返りをしよう。
～自分の食べ方について考えよう～

今年度の給食も残りわずかとなりました。今年は4年ぶりに6年生の卒業お祝いバイキングを実施しました。学年最後の月である3月。給食室一同、いつも以上に安全に心がけてまいります。

今月のこんだてについて

こんげつの
こんだては～？

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配布している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、確認をお願いいたします。

〇望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。
（主食・主菜・副菜のそろった献立、まごポイント満点の献立）
〇卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。
〇桃の節句を知らせる献立として、菜の花ごはんを取り入れました。
〇旬の食品を取り入れました。
（さわら・キャベツ・こまつな・みつば・いよかん）

<今月の地場産野菜・学校でご飯を炊く日>

6年生のバイキング給食で横浜市内産のお米を使います。

＜今月の独自献立＞

☆６年生は卒業のお祝いとして３月５日・７日・１２日にバイキング給食を実施します。

今年度の給食は１５日（金）で終了します。
来年度は４月１２日（金）より給食が開始になります。
来年度も安全でおいしい給食を提供できるようにがんばりますので、
どうぞよろしくお願いいたします。

確認してみよう！

できたかな？

この1年間、きちんとできたかな？

協力して、給食のじゅんびや後かたづけをする

よくかんで食べる

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

じぶんは　できていたかな？　できなかったことは　らいねん　がんばろう。

給食の献立から　～ みんなだいすき！ポークカレー ～

材料（4人分）

	豚肉	120ｇ
	じゃがいも	２個（300g）
	たまねぎ	大１個（200g）
	にんじん	小１本（100g）
	しょうが	小さじ1/2
	にんにく	小さじ1/4
	油	小さじ１
ルウ	小麦粉	大さじ４
ルウ	バター	大さじ３
ルウ	カレー粉	大さじ１
	トマトケチャップ	小さじ２
	中濃ソース	大さじ１
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	小さじ
	水	600cc

作り方

1　じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちょう切りにす

2　にんにく・しょうがはみじん切りにする。
（チューブでもよいです）

3　カレールウを作る。
①フライパンでバター（マーガリンでもOK）を溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。
②とろりとした状態になるまで、20分くらい弱火で炒める。
③カレー粉（1/3くらい残しておく）を入れて炒める。

4　鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
豚肉と残りのカレー粉・塩を入れて炒める。

5　にんじん・じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。

6　ケチャップ・ソース・しょうゆを入れ、カレールウを入れて弱火で煮込む。

市販のカレールウを使う場合は、調味料はいりません。