

しよく いく

食育だより



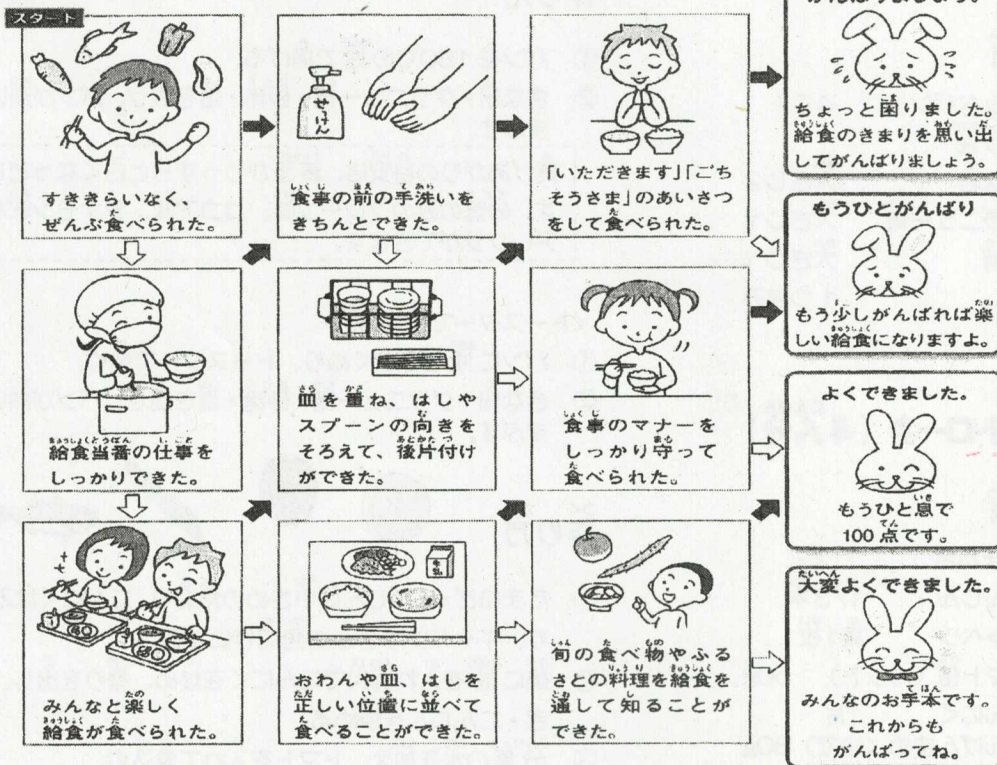
3月

令和3年3月1日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井 篤志
栄養職員 田中 智恵

春のおとずれに心はずむ3月、学校ではしめくくりの月です。1年間の学校生活はどうでしたか。楽しく健康に過ごせましたか。また、給食はおいしく楽しく食べることができましたか。

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は→、「いいえ」は→に進みましょう。



3月の献立について



卒業おめでとう

- 2日(火) ひな祭りの行事食として菜の花ずしをとり入れました。
- 15日(月) 卒業・進級を祝う献立として赤飯をとり入れました。
- 季節の食品をとり入れました。(さわら・キャベツ・こまつな・系みつば・せとか)

※せとかはかんきつ類です。



まるやまだいしょうとくじこんだて
丸山台小独立献立について

17日(水)・18日(木)は、独立献立で給食を実施します。ご確認ください。

- 17日(水): ロールパン・牛乳・ツナと小松菜のスパゲティ・かぶのスープ煮
- 18日(木): 麦ごはん・ドライカレー・甘酢あえ・発酵乳(いちご)

おためしてください

3月の献立より



あげパン(4人分)

材料

コッペパン	4こ
揚げ油	
きな粉	大さじ2
グラニュー糖	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	1つまみ

作り方

- ① パンを180℃の油で揚げる。
- ② きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

揚げあがりの目安は、表面がうっすらと白くなったところで、砂糖のみのプレーン味、ココア味、シナモン味など、アレンジができます。

〈トースターで作る場合〉

- ① パンに油をうすくぬり、トースターで焼く。
- ② きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

ミネストローネ(4人分)

材料

たまねぎ	1/2こ
にんじん	1/3本
キャベツ	葉1枚
トマト缶(カット)	50g
にんにく	1片
いんげんまめ(ゆで)	80g
油	小さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
鶏ガラの素	小さじ1
水	500cc

作り方



- ① たまねぎ・にんじんは小さめの角切り、にんにくはみじん切り、キャベツは2cmの角切りにする。
- ② 鍋に油を入れ弱火でにんにくを炒め、香りを出し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- ③ 分量の水を加え、トマトを入れて煮込む。
- ④ 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげんまめを入れる。

いんげん豆の代わりにだいず(水煮)でもいいです。

ねんかん
1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、18日(木)で終わります。新年度の給食は、4月12日(月)から

始まります。

