



給食だより 3月号

令和 6 年 3 月 4 日
横浜市立山田小学校
校長 藤原明美
栄養職員 鈴木清美

日差しが暖かく、気持ちのよい季節になりました。卒業を間近に控え、6年生は山田小学校で給食を食べる回数も数えるほどになりました。4月からは、勉強や部活などに、忙しい中学生になります。これからも、バランスよく食べて、元気に活躍して下さい。1年～5年生の皆さんは、この一年一緒に過ごしたクラスメイトや、担任の先生と、食べる給食もわずかです。皆さんの思い出に残るよう、給食室では、心をこめて調理します。

今年度は3月18日(月)で、給食は終了します。

保護者の皆様、今年度も学校給食に、ご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

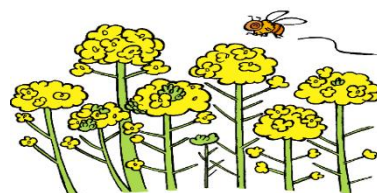
3月のこんだて

◎2月に延期していた、くろみつかんを提供しました。

◎卒業・進級を祝う献立として、赤飯(15日)を取り入れました。

◎桃の節句を知らせる献立として、菜の花ごはんの具(6日)を取り入れました。

◎季節の食品として、さわら・キャベツ・こまつな・みつば・いよかんを取り入れました。



3月1日『まちとともに歩む学校づくり懇談会』

地域住民の方に、給食を食べていただきました。

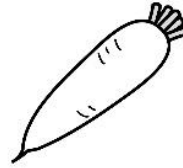


この日のメニューは、人気がある、ビビンバ、わかめスープ、くろみつかん、牛乳でした。

5・6組のみなさんが育てた冬野菜をいただきました。

● 1月16日 「しらたまぞうに」に、だいこん

● 2月9日 「にびたし」に、白菜



給食の一部に使用しました。採れたて新鮮な冬野菜ありがとうございました。

給食の人気メニューのレシピを紹介します。

食物繊維を豊富に含むごぼうを

こどもでも食べやすいように

洋風の炒めもので提供しています。



★ごぼうソテー★

材料(4人分)

- ・ごぼう 1/2本
- ・ホールコーン 大さじ3
- ・にんじん 3cm
- ・にんにく 少々
- (チューブでもよい)
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

つくり方

- ① ホールコーンをザルに、あける。
- ② にんじんをせん切り、ごぼうをななめ切り、にんにくをみじん切りにする。
- ③ ごぼうを水につけ、アクをぬく。
- ④ フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- ⑤ 火が通ったら、コーン・調味料を入れ、火を止める。

※ ベーコンを加えてもおいしいです。