

給食だより 3月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和7年2月25日

1年間ありがとうございました

まだ寒い日が続きますが、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で心身共に大きく成長し、一段とたくましくなった子どもたちの様子がうかがえます。

今年度も本校の給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。最後まで安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願い致します。



今年度の給食から 人気メニューをご紹介します！

キムタクごはん

【材料（2人分）】

ごはん	2杯分	ねぎ（荒みじん）	10g
豚肉	40g	ごま油	少々
白菜キムチ漬け	30g	しょうゆ	少々
たくあん（千切り）	10g		

【作り方】

- ①ごま油で材料を炒め、しょうゆで味をととのえる。
- ②ごはん①を混ぜる。

よだれ鶏

【材料（2人分）】

鶏肉	2切	しょうゆ	小さじ1弱
塩（下味）	少々	テンメンジャン	小さじ1 2/3
酒（下味）	少々	砂糖	小さじ1/2
		水	小さじ1
ねぎ（みじん）	10g	ごま油	少々
にんにく（おろす）	少々	ラー油	少々
しょうが（おろす）	少々	酢	小さじ1/2
		白すりごま	小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏肉に塩と酒をふっておく。
- ②湯を沸かし、ねぎ、しょうがの廃棄部分、酒少々（分量外）を入れ、①をゆでる。
- ③ねぎ、にんにく、しょうが、しょうゆ、テンメンジャン、砂糖、水を煮立てる。
- ④③の火を止め、ごま油、ラー油、酢、白すりごまを加える。
- ⑤②に④をかける。

もやしのラー油あえ

【材料（2人分）】

もやし	80g	ごま油	適宜
ニラ（2cm）	20g	ラー油	少々
しょうゆ	小さじ2/3	白ごま	少々
		白すりごま	少々

【作り方】

- ①もやしとニラはゆでて冷ます。
- ②①を調味料、ごまで和える。

ABCスープ

【材料（2人分）】

ｱﾝﾊﾟｯﾄﾞﾏｶﾐ (ゆでておく)	10g	キャベツ、白菜、きのこ、芋など	コンソメ	2g
ベーコン	20g		塩	少々
好みの野菜(人参、玉葱など)	合わせて160g位		こしょう	少々

【作り方】

- ①なべで材料がやわらかくなるまで煮、マカロニ、調味料を入れて味をととのえる。

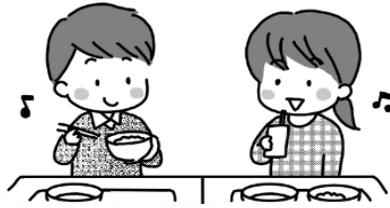


ねんかん しょくせいかつ ふ かえ 1年間の食生活を振り返ろう!

4月からの1年間の食生活を振り返って、守れたことやできるようになったことを考えてみましょう。



給食当番の事に協力できましたか?



マナーを守って楽しく食事ができましたか?



感謝の気持ちを持って食事ができましたか?



苦手な食べ物にも挑戦できましたか?



食材や旬について知ることができましたか?



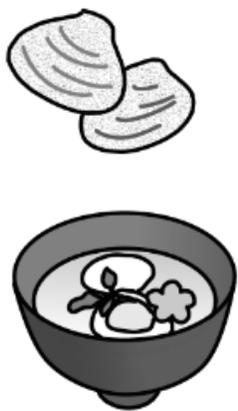
日本や世界の食文化を知ることができましたか?

3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。「桃の節句」ともよばれます。ひなまつりにまつわる食べ物にはどのようなものがあるでしょうか。

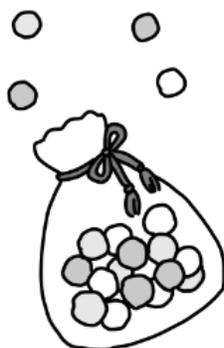
はまぐりのお吸い物

同じ貝同士でないと、ぴったりとくっつかない「はまぐり」。将来、良い相手に恵まれますようにとの願いを込めて食べます。平安時代には、対になっているはまぐりの内側に絵を描き、同じものを合わせる「貝合わせ」という遊びがありました。



ひなあられ

おもちに砂糖をからめて炒った菓子。ピンク・緑・黄・白の4色で四季を表しています。季節の自然のエネルギーをからだに取り入れ、健やかに成長するようにとの願いを込めて食べます。



ひな祭りの色

