

給食だより



令和8年

3月号

まいつき (毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

みんな大好き福井市学校給食 facebookページ

福井市学校給食センター

いよいよ3月です。学校では1年間のまとめの月です。給食の時間や、毎日の食事の仕方について
ふり返し、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。



1年間の食事をふり返ろう できているかチェックしてみよう。

<p>1日3食 (朝・昼・夜) 食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>毎日、朝ご飯を 食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>好き嫌いせずに 食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>おやつは、食べる量、 時間を守っている</p> <p>○ △ ✕</p>
<p>よくかんで味わって 食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>給食を残さず 食べている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>食事は、主食、主菜、 副菜がそろっている</p> <p>○ △ ✕</p>	<p>和食を食べるように している</p> <p>○ △ ✕</p>

3月3日は「桃の節句 (ひなまつり)」

3月3日は「ひなまつり」です。華やかにひな人形をかざり、ひしもちやひなあられをお供えて、女の子のすこやかな成長や幸せを願う行事です。ひなあられは、日本の伝統のお菓子で、白色は雪、ピンクは桃の花、緑色は新芽を表しています。

給食では、AB2日(月)に「ひなあられ」がつきます。



A6日(金)・B5日(木)

《 お祝い給食 》

 いちごのジュレ	<table border="1"> <tr> <td>れんこんの あまから いため</td> <td>とりにくの からあげ (2こ)</td> </tr> </table>	れんこんの あまから いため	とりにくの からあげ (2こ)	 MILK
れんこんの あまから いため	とりにくの からあげ (2こ)			
 こだいまいごはん	 あぶらあげのみそる			

【 給食献立レシピ 】

(材料)

たら	5切 (300g)
塩・こしょう	少々
片栗粉	(約) 30g
揚げ油	適量
(マリアナソース)	
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/3
白ごま	大さじ1/2
水	50cc

たらのマリアナソース (5人分)

(作り方)

- ①たらに塩、こしょうで下味をつける
- ②片栗粉をまぶして170℃の温度で揚げる
- ③マリアナソースの調味料を鍋でひと煮立ちさせる。
- ④たらの上にソースをかける。

♥淡泊な「たら」を油で揚げ、甘めのケチャップソースをかけます。魚が苦手なお子様でも食べやすく、ごはんが進む一品です。♥

