

# 給食だより

富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和5年2月発行



## 日々の「食べる事」を見直してみませんか？

何気なく毎日の食事時間を過ごしていませんか？食事は、食べている時だけではなくメニューを考える時、買い物に行く時など、気をつけると良いことがたくさんあります。一度、自分の食事環境を見直してみましょう。

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input checked="" type="checkbox"/> 当てはまるところにをつけてみてね！ 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに！ 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

# 3月 献立掲示板

月	火	水	木	金
<b>給食味めぐり 鳥取県</b> 中国地方にある県で北側は日本海に面しています。また、日本海に面した大きな砂丘もあります。かにやらっきょう、梨が有名ですが、海の幸、山の幸ともおいしいものがたくさんあります。 今回はお正月や冠婚葬祭など人が集まる時に、振る舞われてきた鶏肉と野菜の煮込み料理の「じゃぶ」、大豆をすり潰した「呉(ご)」と野菜などを和える「呉和え」、たくさん水揚げされた「いわし」を使った「いわし団子の甘辛だれ」、日本有数の生産量をほこる「梨」を紹介します。		<b>1</b> <b>春キャベツ</b> 春先に収穫されるキャベツで新キャベツとも呼ばれます。甘みが強く、葉がやわらかいのが特徴です。 	<b>2</b> <b>金剛中学校 生徒献立</b> 家庭科の授業で、1年生が献立を考えてくれました。ポテトサラダは、じゃがいも、人参、きゅうりが入り、彩りもきれいです。 	<b>3</b> <b>ひな祭り献立</b> 3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひしもちなどを食べる習慣があります。 
<b>6</b> <b>卒業お祝い献立</b> 卒業のお祝いとして「赤飯」や「おめでとう汁」「鯛のボン酢がけ」がです。デザートに「いちご豆乳ケーキ」もつきます。 	<b>7</b> <b>鶏肉の薬味だれ</b> 薬味とは、味を引き立てるための香味野菜や香辛料のことです。鶏肉を焼いたところに青ねぎの入ったタレをかけます。 	<b>8</b> <b>黒糖パン</b> 黒糖は、さとうきびのしぼり汁を煮つめたものでミネラルを多く含みます。黒糖を練りこんだパンは、甘みは濃厚でコクがあり風味も良いです。 	<b>9</b> <b>給食味めぐり 鳥取県</b> 「じゃぶ」は、豆腐や野菜を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくることに由来しています。他にも鳥取県にちなんだ料理がです。	<b>10</b> <b>ドレッシング サラダ</b> キャベツ・赤玉ねぎ・水菜を手作りのドレッシングと合わせます。しょうゆベースのドレッシングは、給食室で手作りしています。
<b>13</b> <b>鯖のキムチだれ</b> 刻んだ白菜キムチを入れたピリ辛だれがポイントです。焼いた鯖にキムチだれをかけます。	<b>14</b> <b>卒業式</b> 	<b>15</b> <b>ささ身のスパイシー揚げ</b> ささ身は1羽のにわとりに2本しかありません。ささ身に黒こしょうをピリッと効かせたスパイシーな味付けになっています。	<b>16</b> <b>いかのスタミナ焼き</b> いかにしっかりと下味をつけて焼きます。下味にしょうがとガーリックパウダーを使うところがポイントです。	<b>17</b> <b>菜の花</b> 春が旬の食べ物には苦味があるものが多く、菜の花にも少し苦味があります。菜の花を食べて春の訪れを感じてみましょう。サバーファームのものを使用します。
<b>20</b> <b>フライビーンズ</b> 大豆でんぷんをまぶして揚げた後、砂糖・しょうゆ・みりんで甘辛く味付けしたタレをまぶして作ります。豆が苦手な人も食べやすい味付けになっています。	<b>21</b> <b>春分の日</b> 	<b>22</b> <b>ふきと肉団子のごま煮</b> 煮物などで調理されること多い「ふき」ですが今回は、肉団子と一緒に中華風の味付けにしました。	<b>23</b> <b>鯖の照り焼き</b> 魚へんに春と書く「鯖(さばら)」は春が旬の食べ物です。甘い照り焼きのタレとの相性も抜群です。	<b>24</b> <b>修了式</b> 