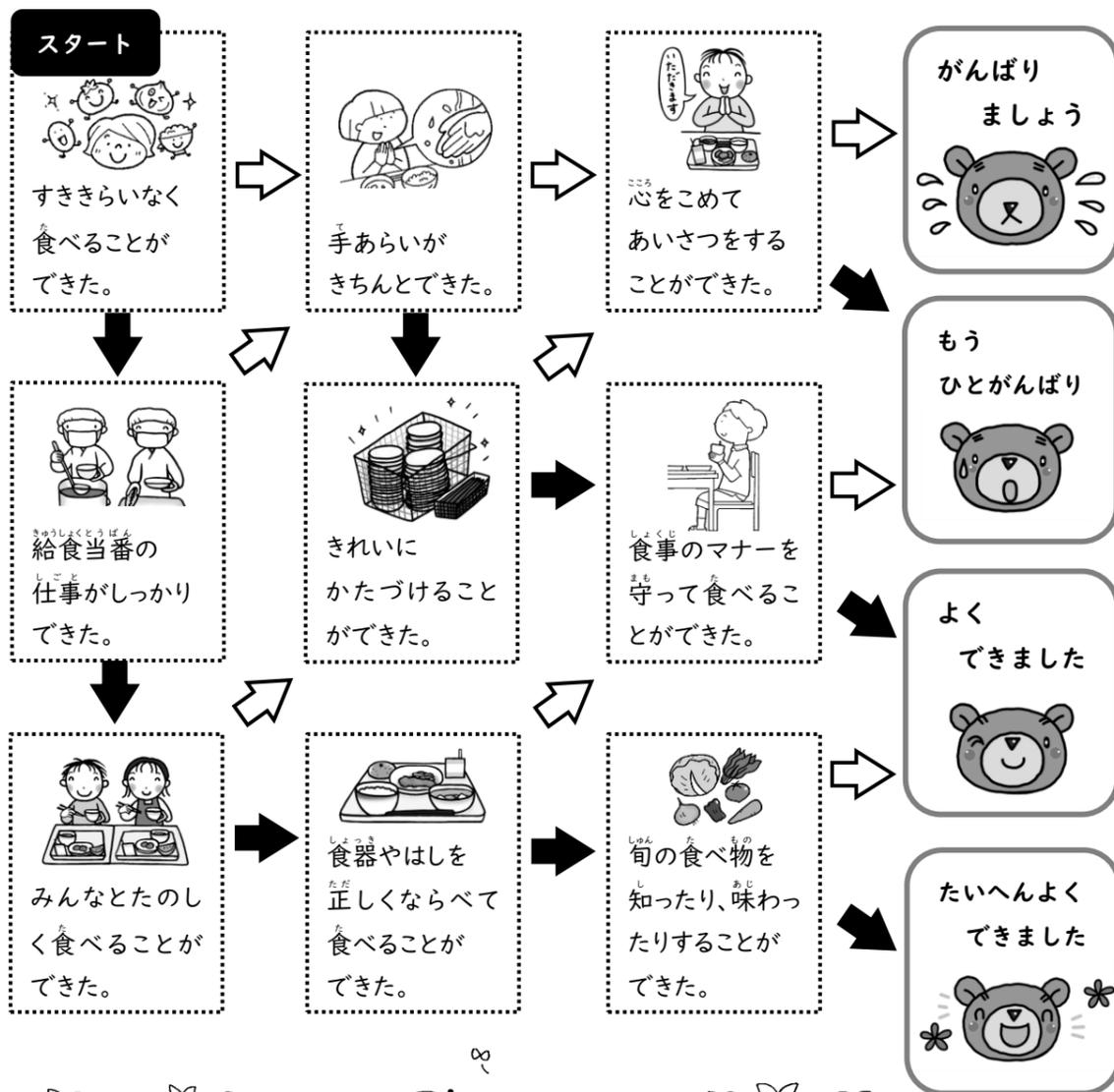


3月 給食だより

3月は、まとめの月です。この1年間、給食の時間をたのしく過ごすことができましたか？苦手なものにもチャレンジできましたか？1年間の給食の時間をふりかえって、新しい学年・学校では、さらにステップアップしていきましょう。

1年間の給食の時間をふりかえろう

「はい」は➡、「いいえ」は➤ にすすみましょう。



給食レシピ紹介

3月の献立の中から、簡単でおいしい給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

〈 ぶた肉のレモンソース 〉



【材料】4人分

- ・ぶたモモ肉 … 200g
- ・塩・こしょう … 少々
- ・かたくり粉 … 適量
- ・あげ油 … 適量
- ・レモン果汁 … 小さじ2
- ・酢 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・さとう … 小さじ2
- ・水 … 大きじ1

A

【作り方】

- ① ぶた肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② Aを煮立ててソースを作る。
- ③ ①のぶた肉にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ ②のレモンソースに③の揚げたぶた肉を入れてからめる。

〈 キムチじゃこチャーハン 〉

【材料】4人分

- ・ごはん … 4杯分
- ・ぶたモモ肉 … 150g
- ・おろししょうが … 少々
- ・白菜キムチ … 40g
- ・ちりめんじゃこ … 25g
- ・白ねぎ … 25g
- ・にんじん … 30g
- ・ホールコーン … 25g
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・酒 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・いりごま … 大きじ1

【作り方】

- ① ぶたモモ肉は、食べやすい大きさに切る。白ねぎは小口切り、にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンに油とおろししょうがを入れて熱し、ぶた肉を入れて炒める。
- ③ ぶた肉に火が通ったら、にんじんを入れ炒める。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、白菜キムチ、ちりめんじゃこ、白ねぎ、ホールコーン、しょうゆ、酒を入れて炒める。
- ⑤ ④にごはんを入れ炒め、仕上げにごま油、いりごまを入れて混ぜる。



★いりたまごを入れてもおいしいですよ！

