

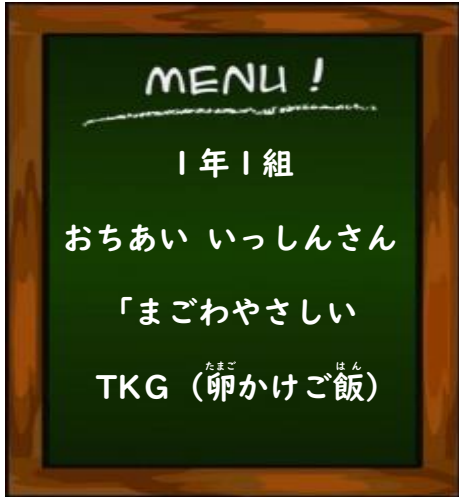


# きゅうしょくだより 3月



しもつけしりつぎおんしょうがっこう  
下野市立祇園小学校

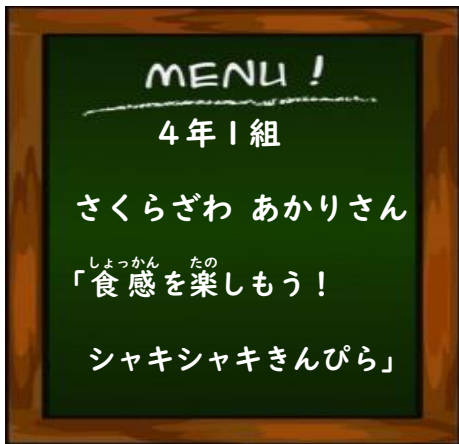
2月に続き3月の給食も、下野市主催の朝食簡単料理レシピ募集で入賞した料理を参考にしたアレンジメニューが登場します。お楽しみに！



【材料：2人分】  
ごはん 2杯  
なまたまご 2こ  
納豆 1パック  
ツナ 1かん  
とろろ 40g  
のり 1まい  
ごま、きざみねぎ、  
なめたけ、しょうゆ  
てきりょう

- ・ツナをあぶらをきり、のりをちぎる
- ・ごはんをちawanにもり、まごわやさしいざいりょうをのせる  
ま(まめ：なっとう)  
ご(ごま)  
わ(わかめ：かいそう：のり)  
やさ(やさい：ねぎ)  
し(しいたけ：きのこ：なめたけ)  
い(いも：とろろ)

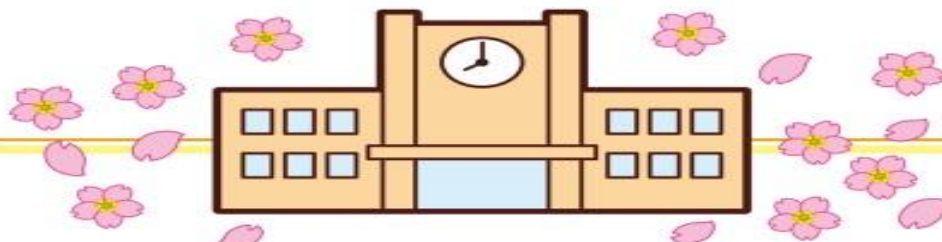
◆3月6日参考献立登場予定です！



【材料：2~3人分】  
干びょう乾燥 30g  
ごぼう 1本  
にんじん 1/3本  
★みりん、★酒、★し  
ょう油 各大さじ1  
★さとう大さじ1/2  
ごま油 小さじ 1/2  
ごま すきなだけ

- ① 干びょうを洗い好みのやわらかさまで塩でもみ、よく洗い、ばさみで切る
- ② ごぼう、にんじんをピーラーでむく
- ③ レンジが使える深めの皿に①と②と★の調味料をいれ、ふんわりラップをして、600wで3分チンする
- ④ 全体をまぜて、ラップなしで再び、600wで3分チンする
- ⑤ ごま油とごまをかけて完成

◆3月4日に登場予定です！



祇園小学校の6年生は毎日残りのものが少なく、しっかりと給食を食べてくれました。間もなく中学生となる皆さんは一生のうちで、最も体が変化し、栄養が必要となる時期をおかえます。よく眠り、よく動き、よく食べると、健康な心と体が作られます。将来どうなりたいですか？どうなりたくないですか？基本の生活をいかに実践し、継続できるかで、体は変わります。皆さんが毎日笑顔で過ごせるよう、ずっと応援しています。「小学校の給食、おいしかったなあ」と思いだしてくれたら、うれしいです。リクエスト献立やお祝い献立もありますので、最後まで、どうぞお楽しみに！

