



沼田市学校給食センター
TEL 25-3762

3月になり、日に日にあたたかくなってきました。3月は1年間のしめくくりの月です。新しい学年や学校にむけて、最後の月を元気にすごしましょう。

3月の目標 1年間の給食をふりかえろう



今年度の給食もあとわずかとなりました。給食の時間をどう過ごすことができたのか振り返ってみましょう。
(あてはまるところに○をつけましょう)

<p>好き嫌いをなく食べることができた</p> <p>苦手なものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。給食に出た物は一口でも食べられましたか。</p> 	<p>マナーを守って食事をすることができた</p> <p>お碗をもって食べる、おはしを正しくもつ、姿勢をよくして食べるなどマナーを守って食べられましたか。</p> 
<p>給食当番をしっかりとできた</p> <p>白衣や帽子をきちんと着られましたか。帽子から髪の毛がでていたりしませんか。マスクをして静かに当番ができましたか。</p> 	<p>よくかんで食べることができた</p> <p>いろいろなかたさの食材があります。よくかんで味わって食べられましたか。</p> 
<p>給食の前にきちんと手洗いはできた</p> <p>しっかり手が洗えましたか。手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首は汚れが残りやすいところです。しっかり洗いましょう。</p> 	<p>食事のあいさつができた</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには「感謝の気持ち」が込められています。</p> 

すべてに○印がつきましたか。新しい学年になってもがんばりましょう。

豚肉と厚揚げのみそいため ～カルシウムをとみましょう～

厚揚げには、カルシウムや鉄分、マグネシウムなどが豊富に含まれているのでぜひ食べて欲しい食材です。給食では、厚揚げを使った料理をいろいろ作ってきました。その中から、「豚肉と厚揚げのみそいため」を紹介します。

作り方

- ① 厚揚げはサイコロ状に切る。にんじんは皮をむいて薄めのいちように切り、たけのこは短冊に切る。
- ② 砂糖、みりん、酒、みそを合わせておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、おろししょうがとおろしにんにくを入れて、豚肉を入れて炒める。豚肉に半分くらい火が通ったらにんじんとたけのこ、中華味を加え、ざっと炒めふたをして3分くらい蒸し焼きにする。
- ④ 肉の色が変わり、にんじんが柔らかくなったら②で合わせておいた調味料を入れる。
- ⑤ 厚揚げを加えて混ぜながら炒める。

材 料 (4人分)	
ふた肉小間	120g
厚揚げ	160g
たけのこ水煮	50g
にんじん	25g
油	2g
おろししょうが	2g
おろしにんにく	2g
中華だし	3g
砂糖	3g
みりん	5g
酒	5g
みそ	20g
1人分の栄養価	
エネルギー	200Kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	15.2g
カルシウム	174g
鉄分	1.1g
炭水化物	4.7g
塩分	1.0g



豚肉と厚揚げのみそいため、ナムル、かき玉汁、ごはんと牛乳の献立
小学生 605Kcal、中学生 777Kcal



新型コロナウイルス感染症対策にともなって、「前向き」「黙食」での食事でしたが、給食はしっかり食べられましたか。

給食センターでは、「喜ばれる給食」「食べてほしい給食」を目指し、新しい献立も取り入れてきました。そんな毎日の給食を通して、食べる喜びや食べ物に感謝する気持ちなどを持ってもらえたら幸いです。

「食育」は学校だけでおこなえるものではありません。家庭でも折にふれ、食べものや健康について話してください。

来年度もよろしく願います。