

給食だより

3月

令和8年3月
美杉小学校

No.11

さいゆうごう
最終号

ひとよ
(おうちの人と読みましょう)

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。

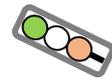
3月は新年度へ向けての準備の月です。1年をふり返り、4月から元気に毎日を過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

卒業お祝い給食～赤飯～

日本では赤ちゃんのお食い初めを始め、七五三や入学式、卒業式、成人式、結婚式などお祝い事のときに赤飯を食べる風習があります。赤飯は、もち米に小豆やささげを入れて蒸したもので、「赤色が悪いものを追い払う」と信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。

3月の行事食

- 3月2日(月) ひな祭りにちなんで「ちらしずし」と「三色団子」
- 3月5日(木) 学校給食の人気メニュー「津ぎょうざ」と「デコポン」
- 3月18日(水) 卒業祝いのメニュー「赤飯」と「おいしいケーキ」



春に美味しい旬の食材

春キャベツ

さわら



さわらは、漢字で魚へんに春と書きます。どんな料理にも合い、味は淡白な青魚です。

あおさ



三重県で多くとれる海藻です。2月から3月が旬です。給食では、みそ汁などでよく使います。

春キャベツ



やわらかく、甘みがあるのが特徴です。水分が多く、サラダなどで食べます。



～3月の献立より～ 市販の「素」がなくても大丈夫！ 手作り マーボー豆腐



【材料】(4人分)

油	大さじ1	さとう	小さじ2
にんにく・しょうが	各1/2かけ	こいくちしょうゆ	大さじ1
豚みき肉	80g	赤みそ	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	木綿豆腐	約1.5丁(540g)
干しいたけ	1枚	トウバンジャン	少々、好みで
だし汁	1カップ	ねぎ	40g
		でん粉・水	大さじ1・倍の水で溶く
		ごま油	小さじ1

【作り方】

- しょうが、にんにく、玉ねぎ、干しいたけはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- 油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、ひき肉、玉ねぎを炒める。
- 干しいたけを入れて、だし汁と調味料を入れて煮る。
- 一煮立ちしたら、さいの目に切った豆腐を入れる。
- トウバンジャン、ねぎを入れてでん粉でとろみをつける。
- ごま油を最後に入れる。

おしらせ



- 今年度の給食終了日は、3月18日(水)です。
- 令和8年度の給食開始日は、4月9日(木)を予定しています。

