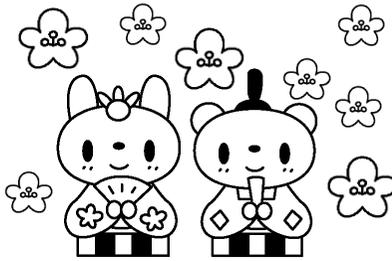


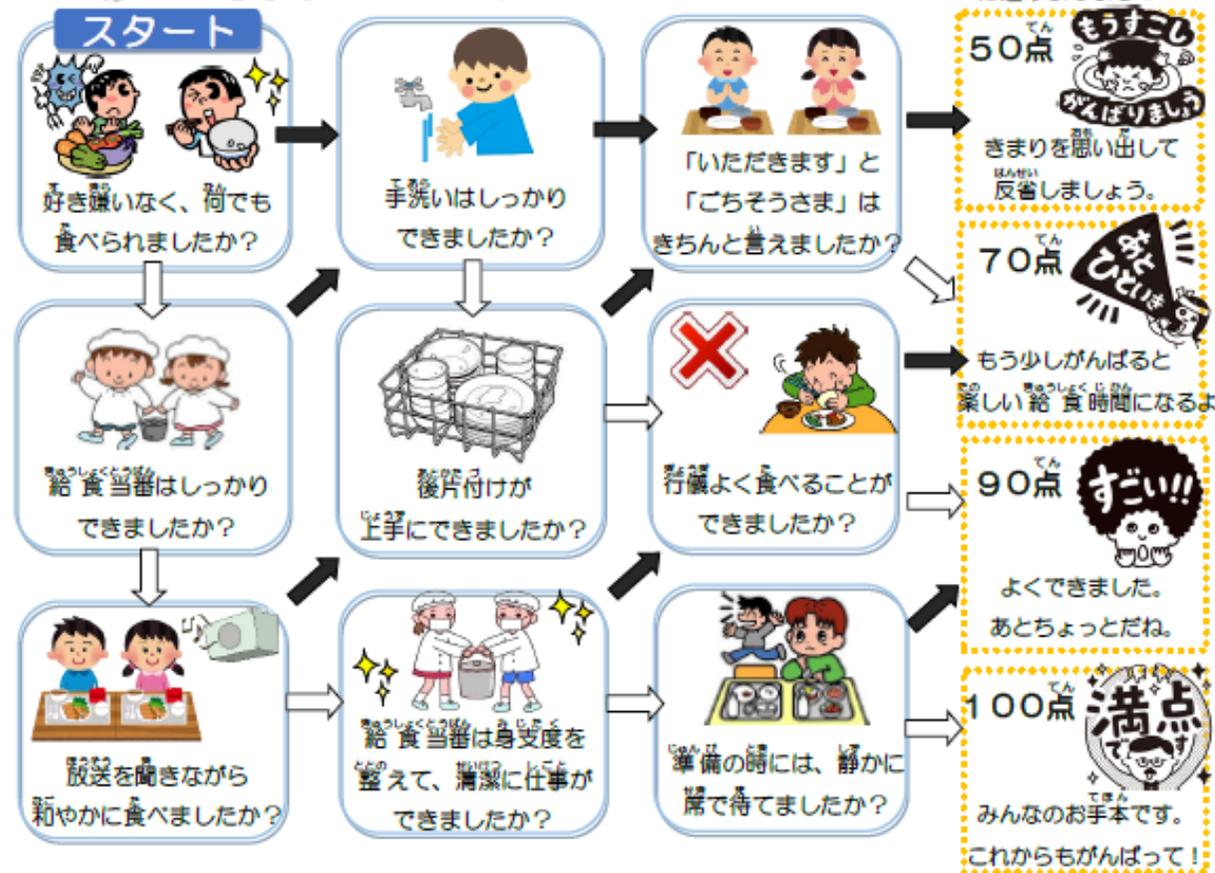
給食だより

令和3年2月号
千代田町学校給食センター
うちのひととよんでね



3月は「弥生」とも言い、「弥」には「いよいよ、ますます」、「生」には「草木が芽吹く」という意味があるそうです。今月は新しい1年にむけて芽吹く準備をするしめくくりの月です。最後の月も元気にすごせるよう、食生活を振り返ってみましょう。

1年間をふり返ってみよう!



今年度の給食は3月25日が最終です。新型コロナウイルスの影響の大きかった1年でしたが、普段の生活がたくさんの方々に支えられていることを改めて実感した1年だったように思います。今年度も学校給食へのご理解とご協力をありがとうございました!

授業で考えた献立が出ます

小学校6年生が家庭科の授業でバランスの良い給食の献立について考えました。3月は西小学校の6年生が考えた献立がでます!

16日(火) 吉田未歩さん
コッパン フルーベリージャム ギョウにゅう
とりにくのハニーマスタードやき カラフルサラダ ミネストローネ

人気のメニューで五大栄養素がすべて入るように考えました。その中でも、コロナに負けないように体の調子を整える野菜を多く入れました。

17日(水) 栗原悠人さん
ごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき
かいそうサラダ たまごみそスープ

みんなが好きな食べものをたくさん入れました。バランスがたよらないように工夫をしました。



学校給食レシピ紹介 大豆とパンネのミートソース煮

- 材料(4人分)■
- 大豆水煮 80g
 - 豚ひき肉 120g
 - にんじん 1/3本
 - たまねぎ 1個
 - パンネマカロニ 120g
 - サラダ油 小さじ1
 - 豚ワイン 小さじ1
 - にんにく、こしょう 少々
 - ケチャップ 80g
 - トマトピューレー 40g
 - ホールトマト 160g
 - コンソメ 小さじ1
 - ウスターソース 大さじ1/2

- 作り方■
- 大豆水煮、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
 - サラダ油で豚ひき肉を炒ワイン、にんにく、こしょうで炒める。(平行して、パンネマカロニを茹でる。)
 - にんじん、たまねぎを加えて炒め、火が通ったら※の調味料を加え、ひと煮立ちしたら、茹でたパンネマカロニと合わせて出盛り上がり!

大豆たっぷり、栄養満点!