



# 給食だより



## 3月号

珠洲市立緑丘中学校

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろんなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？1年間をふり返ってみましょう。

### 3月の給食目標 1年間の反省をしよう！



## 今年1年間の食生活をふり返ろう

心身ともに健康に生活するためには食事が不可欠です。この一年間の食生活をふり返り、できなかったところは来年度の目標にしてがんばりましょう！

### 食生活チェックリスト

◎できた    ○だいたいできた    △あまりできなかった

1 朝ごはんは毎日食べましたか？



2 給食は残さず食べましたか？



3 食事はよくかんで食べましたか？



4 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとできましたか？



5 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましたか？



6 食器を持って正しい姿勢で食べましたか？



7 何か一つでも自分で料理を作りましたか？


### 給食人気メニュー紹介

#### ビビンバ

【材料（5人分）】

ごはん	食べられる量	
豚ひき肉（牛でも○）	200g	
ぜんまい水煮	150g	
油揚げ	40g	
小松菜	150g（1/2袋）	
もやし	150g（1/2袋）	
にんじん	50g（1/4本）	
しょうが・にんにく	適量（好みで）	
油（炒め用）	適量	
A	しょうゆ	36g（大さじ2）
	みりん	24g（大さじ1と1/2）
	酒	15g（大さじ1）
	砂糖	12g（大さじ1強）
	豆板醤	3g（好みで）
白いりごま	適量	
ごま油（風味）	3g（小さじ1）	

【作り方】

- ① ぜんまい、小松菜、油揚げ、にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 調味料Aを合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが→豚肉の順に炒める。
- ⑤ Aの半分ほどを入れ、肉に味をつけながら炒める。
- ⑥ ①の材料を入れてしっかり炒めたら、残りのAを入れる。
- ⑦ 最後にごま油で香りをつけ、いりごまを入れて混ぜる。
- ⑧ ごはんの上にかけて、出来上がり♪

ぜひうちでも試してみてくださいね☆

