

3月 給食だより

利晶学園小学校
令和8年3月

ポカポカと日差しが温かく感じられる季節になりました。早いもので、今年度も最後の月となりました。1年間ありがとうございました。6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。



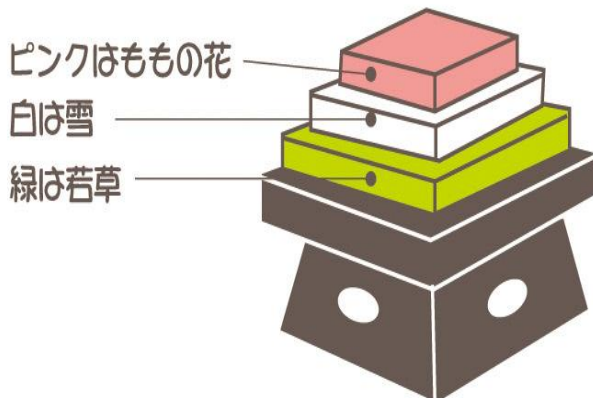
ひなまつり

ひなまつりは女の子の成長や幸せを祝う行事で「もの節句」ともいいます。もとは草や紙でつくった人形で体をなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたことがはじまりといわれています。

3日 ひなまつり献立

- ・ちらし寿司
- ・豆腐ハンバーグ和風あん
- ・菜の花和え
- ・すまし汁(ひなまつり)
- ・プリン(卵乳大豆不使用)

女の子のいる家では、ひな人形を飾り、ももの花やひなあられ、ひしもち、しろざけなどをそなえます。ひしもちの色は早春の景色をあらわしています。



旬の食材 菜の花
ほろ苦さと甘みがあり春の訪れを告げる食材として親しまれています。
3日の給食に菜の花和えがです。

- 今月の給食メニュー さわらの照焼き
材料(5人分)・さわら 5切れ ・塩 少々
〇たれ・さとう 7g ・しょうが 2g
・こいくちしょうゆ 大さじ1弱
・みりん 大さじ1/2 ・片栗粉 2g

- 作り方:①さわらに塩をふってから焼く。
②たれの材料を合わせて加熱をする。(片栗粉以外)
③たれに片栗粉でとろみをつける。
④焼いたさわらにたれをかけて完成です。

さわらは漢字で「鱧」と書き、春が旬の白身魚です。大きさによって名前が変わる出世魚で、さごし→なぎ→さわらの順に名前が変わります。
12日の給食では、魚が苦手な子でも食べられるようにてりやき味のたれをかけてだします。