

# 給食だより3月号

令和6年3月1日  
株式会社食養の杜とやま

お店で目にする野菜も春を感じるものが増えてきました。これから日々暖くなる季節です。子どもたちは1年を通じて様々な経験を積み重ね、成長し豊かな心を育み、新しい学年に向かいます。子どもの成長に大事な毎日の食事をこれからも楽しくいただけるよう、食事の時間を大切にしましょう。



今月の目標は「1年間の食事を振り返りましょう！」です。

1年間の振り返り、成長を自覚し、食事に感謝しましょう。  
お子様といっしょに食事の習慣を確認してみましょう。

<p>好き嫌いせず 食べることができた</p> <p>できたかな？</p>	<p>食べる前に 手洗いができた</p> <p>できたかな？</p>	<p>朝ご飯を 毎日 食べる ことが できた</p> <p>朝ごはん おいしいね</p>	<p>去年の春より 体が大きくなった</p>
<p>「いただきます」 「ごちそうさま」の あいさつができた</p> <p>できたかな？</p>	<p>食事の準備や後片付けの お手伝いが できた</p>	<p>お友達と楽しく 給食を 食べるこ とが できた</p>	

## 献立紹介

### 青森のごまご飯

甘じょっぱいもち米ご飯です。  
枝豆や栗を入れます。  
もち米とうるち米をまぜてもよいでしょう。

#### 材料(3人分)

もち米...2.5カップ  
黒ごま...20g  
酒...大さじ1  
醤油...1/4カップ  
砂糖...25g  
塩...少々  
むき枝豆...適量

①前の晩からもち米をといで水にひたしておき、次の日の朝、ざるにあげて水を切る。

②黒ごまはすり鉢であらくする。  
※ごまを弱火で炒ると香りがよくなります！

③調味料(酒、醤油、砂糖、塩)を混ぜ合わせます。

④もち米とごま、調味料を釜に入れ、かために炊きます。  
※せいろで蒸してもよいです！

⑤炊き上がったら枝豆を入れ、かき混ぜて出来上がり。

あおりり産品情報サイトHP  
青森のうまいものたちより

今月の「日本の味めぐり」メニューは青森県の「ごまご飯」です！青森県は本州の一番北に位置する県です。



江戸時代のはじめから大規模に新田開発がなされ、多彩な米料理が発達した青森県の津軽地方ではいろいろな具を入れて醤油味にしたごはんのことを「色飯」「色ご飯」と呼び、「ごまご飯」もその一つです。仏事や催事にふるまわれることも多く、砂糖が貴重品だった時代は甘くしたごまご飯は特別な席でふるまわれました。

農林水産省HP参照



今月の目標  
1年間の食事を振り返りましょう！



毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は19日に青森県の「ごまご飯」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	ソフトな塩せん/牛乳	★ ちらし寿司・オムレツ・菜ばなの浸し・花麩のすまし汁・果物	ベジタべる/野菜ジュース
2	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
4	月	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・アジ塩焼き・厚揚げ煮・味噌和え	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
5	火	ソフトサラダ/牛乳	★ じゃごごはん・肉じゃが・ゆでブロッコリー・海藻和え	ハーベストセサミ/お茶
6	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの唐揚げ・里芋の旨煮・大根のマリネ	ぱりんこ/ジュース
7	木	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・フライドポテト・ひじきの煮物	カルシウムせんべい/牛乳
8	金	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・ごま和え・わかめの味噌汁・果物	マリービスケット/野菜ジュース
9	土	ルヴァンプライム/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	プチポテト/ジュース
11	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらの味噌焼き・ほうれん草のサラダ・大学芋	野菜せん/牛乳
12	火	雪の宿黒糖みるく/牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のから揚げ・かぼちゃの煮物・お浸し	ハッピーターン/お茶
13	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜・ゆでブロッコリー・高野豆腐含め煮	白い風船/ジュース
14	木	ポテトとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・金時豆の煮豆・三色和え	サラダうす焼きせんべい/牛乳
15	金	マリービスケット/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・菜果和え・一口ゼリー	星食べよ/野菜ジュース
16	土	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
18	月	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・焼肉・キャベツの浸し・いんげんごま和え	ソフトサラダ/豆乳
19	火	ソフトサラダ/牛乳	★ ごまご飯・麻婆豆腐・さつま芋の甘露スライス・ほうれん草のコーン和え	ビスコ/お茶
21	木	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚塩こうじ焼き・切干大根煮・りんごサラダ	ぱりんこ/牛乳
22	金	のりわかめせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・菜花浸し・豚汁・果物	RITZ/ジュース
23	土	サッポロポテトベジタブル/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンマンソフトせんべい/ジュース
25	月	ポテトとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・大根きんぴら・白菜のゆかり和え	ハーベストセサミ/牛乳
26	火	白い風船/牛乳	★ わかめごはん・ホキのカレー焼き・白和え・お浸し	星食べよ/お茶
27	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の味噌炒め・かぼちゃサラダ・かぶの塩昆布和え	ぼたぼた焼き/ジュース
28	木	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらの海苔焼き・五目煮豆・菜果サラダ	きなこ餅せんべい/牛乳
29	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・ほうれん草おかか和え・豆腐の味噌汁・果物	マリービスケット/野菜ジュース
30	土	ルヴァンプライム/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	サラダうす焼きせんべい/ジュース

1日(金)お誕生会 上生菓子・カルピス・ひな菓子

★が主食です。