



3月給食だより

令和6年3月1日
さいたま市立田島小学校

春の暖かい日差しが感じられる季節となりました。3月3日の桃の節句に合わせて、給食では1日にひな祭り献立を実施します。ちらし寿司に、酒かすと白みそをブレンドして春霞に見立てた調味液に漬け込んで焼く、赤魚の春香焼きや、菜の花のすまし汁、デザートには桜もちを提供予定です。春が旬の食材は、香りが強かったり、渋みがあったりするものもありますが、それも含めて春の味覚として感じてほしいなと思います。

春を告げる食品

わかめ



わかめは乾燥品や塩蔵品があるので1年中食べることができますが、旬の時季は春です。ちょうどこれからの時季に生わかめが多く出回ります。

海藻類は普段の食事の中では不足しやすい食品とされているので、給食では積極的に献立に取り入れています。栄養面では、子どもたちの体の成長に必要なミネラルはもちろん、野菜のように食物繊維やカロテン、葉酸などのビタミンも豊富です。また、わかめの粘性のある食感のもとになっている機能性分には、コレステロールを体の中で吸収しやすくする働きや、お通じをよくするなど、健康に効果が期待されています。

「ゆめのきゅうしょく」実施しました！

まさに夢のような3つの素敵な献立を再現して、実際に提供しました。子どもたちの「食べてみたい！」という献立を実現することで、給食を通して食べることに興味や関心を持って、これからのよりよい食生活につながるきっかけになればと思います。残念ながら学級閉鎖で食べられなかった学年やクラスもあるので、3月にその日の献立に近い内容で提供予定です。



ココア揚げパン
ABCマカロニ
スープ
カラフルサラダ
豆乳プリン
いちご牛乳

エビピラフ
ハンバーグ
ステーキ
具たくさん
野菜スープ
ぶどうゼリー
牛乳

いちご揚げパン
ワンタンスープ
きゅうりサラダ
いちごゼリー
ミルクココア
牛乳

給食レシピ



みそポテト

給食で出すたびに「また食べたい!」とリクエストをもらいます。甘いみそ味でおやつにもぴったりです。

材料（5人分）

- じゃがいも……350g（3～4個）
 - 小麦粉……60g
 - 水……65g
 - 揚げ油……適量
- | | |
|------|----------|
| みそだれ | みそ……20g |
| | 砂糖……28g |
| | しょうゆ……3g |
| | 水……20g |

作り方

- ①じゃがいもは、1.5cmくらいの角切り（食べやすいお好みの大きさ）に切る。
- ②小麦粉と水で衣を作り、じゃがいもに付けて油で揚げる。
- ③みそだれの調味料と水を耐熱容器に入れてレンジで加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ④揚げたじゃがいもに、みそだれをかけて出来上がり。

※食材の量は目安なので、作る人数や材料のバランスを見ながら調整してください。