

3月 給食だより

令和7年3月

茂原市学校給食センター 小学校

卒業、進級まで、あと少しです。今年度の給食の回数も残りわずかとなりました。はじめて口に作る食べ物や、苦手な食べ物が出た日もあったかもしれません。みなさんの体はみなさんが食べたものでつくられています。成長と共に味覚も変化していくので、苦手だったものでも美味しく食べられる日がくるかもしれません。これから自分の体のためにしっかり食べてくださいね。みなさんの健やかな成長が給食センター職員一同の願いです。

【調理員さんからのメッセージ☆コーナー】 ※給食を作ってくれている調理員さんから、みなさんへのメッセージがあります。今後も少しずつ掲載していきますので、楽しみにしててくださいね！

みなさんが美味しく給食を食べるために毎日頑張っています。給食は美味しいですか？
 苦手な食べ物は苦労したことなど、一人ひとりさまざまな思いがあると思います。ですが、少しでも給食が楽しい思い出として心に残ってくれると嬉しいです！



☆作ってみよう！おすすめレシピ バジルポークサラダ☆小学校献立 3/7 のレシピ

〈材料 4人分〉

・豚もも小間肉	60 g
A {	
・白ワイン	小さじ 1
・バジルハーブ	少々
・にんにく	少々
・しょうが	少々
・オリーブオイル	小さじ 1
B {	
・さとう	大さじ 1/2 強
・しょうゆ	小さじ 1/2 強
・塩	少々
・むき枝豆	20 g
・キャベツ	2〜3 枚
・きゅうり	1/3 本
・にんじん	1/4 本
・好みのドレッシング	大さじ 1・1/2 強

〈作り方〉

1. A を合わせ、豚肉を 5〜15 分程度漬け込み、下味をつけておく。
2. にんにく、しょうがはすりおろす。
3. キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは太めの千切りにしておく。
4. 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、そこに 1 を加えて炒める。
5. B を加えて水気が飛ぶまで、煮詰める。
6. 豚肉に火が通ったら、粗熱を取り、冷蔵庫でよく冷やす。
7. 3 とむき枝豆を茹でて水冷し、水気を絞ってから、冷蔵庫でよく冷やす。
8. 6 と 7 を良く混ぜ、好みのドレッシングで和えたら出来上がり。

☆野菜は茹でることでカサが減り、生で食べる時よりも一度にたくさん量を摂ることができます。この日の給食ではかんきつドレッシングを使用しましたが、市販の好みのドレッシングでいろいろ試してみるのも良いですね。

