

3月 給食だより

令和7年3月
茂原市学校給食センター 中学校

卒業、進級の時期まで、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。はじめて口にする食べ物や、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。これからも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、美味しく給食を食べてもらうために毎日頑張っています。給食は美味しいですか？
苦手な食べ物に苦労したことなど、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 切干大根のサラダ☆中学校献立 3/18 のレシピ

〈材料 4人分〉

- ・切干大根 15g
 - ・ロースハム 2枚
 - ・にんじん 1/8本
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・もやし 1/2袋
- A {
- ・さとう 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2強
 - ・酢 小さじ2・1/2
 - ・塩 少々
 - ・からし粉 少々
 - ・ごま油 小さじ1弱

〈作り方〉

1. 切干大根は水で戻しておく。
2. Aは、レンジで15～20秒加熱して煮溶かす。粗熱が取れてから、からし粉を加えて混ぜ、冷蔵庫でよく冷ます。
3. 切干大根はざく切り、にんじんは千切りに、きゅうりは輪切りにする。
4. ハムは千切りにする。
5. 3ともやしを茹でて水冷し、水気を絞ってから、冷蔵庫でよく冷やす。
6. 2にごま油を加え、よく混ぜ合わせ、タレを作る。
7. 4、5、6を合わせたら、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、一度にたくさんの量を摂ることができます。

☆給食ではAを煮立てて酸味を飛ばして調理しています。酸味が苦手な方は酢のみ先に電子レンジで30秒程(10秒ずつ加減を見ながらふつふつと煮立つまで)加熱し、そこにしょうゆ、砂糖、塩、からし粉を加えて混ぜると良いと思います。

☆からし粉は入れなくてもおいしく食べられます。

