

# 3月 給食だより



ひたちなか市立学校給食センター

## 3月の目標

給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んできましたか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## 1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安全・安心な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



## 3月の給食について

- ★ひな祭りにちなんだ料理を取り入れています。【ホタテちらし寿司、ひなまつりゼリー】
- ★旬の食材を取り入れています。【キャベツ、チンゲンサイ、にら、玉ねぎ、人参、ブロッコリー】

## 茨城をたべよう

### チンゲンサイ



茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国1位です。おもに行方市、坂東市、小美玉市を中心に栽培されています。

チンゲンサイは、1年を通して栽培されていますが、秋から春が旬の野菜で、ビタミンCやカロテンが多く含まれており、鉄やカルシウム、食物繊維も豊富です。

チンゲンサイを選ぶ際は、葉脈がはっきりとしていて、葉や茎全体にハリがあるもの、下部が丸みを帯びて肉厚で、ツヤのよいものをおすすめです。

美味しく減塩が  
美味しおレシピ

### 【材料】(4人分)

- 豆腐 1丁
- 豚ひき肉 100g
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1個
- 長ねぎ 30cm
- 干しいたけ(スライス) 4g
- 水 100ml
- にら 1/4束
- しょうが 2g(チューブ…約4cm)
- にんにく 1g(チューブ…約2cm)
- サラダ油 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/4~(お好みで量を調節)
- 甜麺醤 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- みそ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- オイスターソース 2g
- 豆鼓 4g(お好みで)
- 花椒 少々(お好みで)
- 片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ4

### <作り方>

- 人参はいちょう切り、玉ねぎは角切り、にらは2cm幅に切り、長ねぎ20cm分は小口切りにし、10cm分はみじん切りにする。干しいたけは水で戻す。(戻し汁はとっておく。)
- フライパンに油を熱し、みじん切りにした長ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- 豚肉に火が通ったら、①で切った野菜(にら以外)を加えて炒める。しいたけの戻し汁を加え、野菜に火が通るまで加熱する。
- ④の調味料を加えて調味し、にらを加える。⑤の水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にさいの目に切った豆腐を加えて仕上げる。

★ 香味野菜の風味や干しいたけのうま味、豆板醤の辛みがアクセントになり、少ない塩分でもおいしく感じられます。

## 3/3 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



<1人当たり>  
エネルギー 184kcal  
食塩相当量 1.2g