

給食だより



令和3年3月 志木第二中学校

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。中学校での残り少ない日々を良い思い出でいっぱいにしてください。



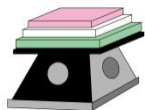
ひなまつり

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、女の子の成長やしあわせを願う行事で、「桃の節句(せっく)」ともいいます。もとは草や紙で作った人形で体をなでて災(わざわい)をうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。

ひなまつりのお供えとごちそう

『お供え』とは、『神様にささげるもの』という意味があります。昔から節句にはその季節の食べ物や飲み物を神様にささげ、共に飲んだり食べたりすることで『災いを払う』という儀式をおこなっていました。

ひしもち



桃色は“生命” 白は“雪の大地” 緑は“木々の芽ぶき” 三色で『雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く』ということを象徴しています。

はまぐりの潮汁



一对の貝柄だけがぴったり合い、他の貝殻とはけっして合わないことから、『大人になって、良い相手と出会えますように』という意味が込められています。

ちらしずし



旬の魚や貝、山菜など、様々な味をたくさん盛り込んだお寿司 栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて健康を願いましょう。



ひなまつり献立

3月3日(水) 給食で出ます。

菜の花ちらし寿司 4人分

酢飯

- ・ご飯 630g
- ・三温糖 20g (大さじ1強)
- ・米酢 32g (大さじ2強)
- ・塩 2g (小さじ1/2)

具

- ・鶏こま肉 53g
- ・サラダ油 2g (小さじ1/2)
- ・にんじん 43g (千切り)
- ・ごぼう 48g (ささがき)
- ・油揚げ 18g (短冊切)
- ・白ごま 4g (小さじ1弱)
- ・三温糖 8g (小さじ1強)
- ・みりん 4g (小さじ1弱)
- ・醤油 12g (大さじ1弱)
- ・なばな 45g (2cmカット)
- ・サラダ油 4g (小さじ1弱)
- ・たまご 45g (卵1個)
- ・三温糖 1g (小さじ1/5)

作り方

- ①酢飯を作る
- ②なばなをボイルしカットする
- ③鶏こま肉と野菜を炒める
- ④炒り卵を作る
- ⑤①と②・③を混ぜる
- ⑥④にごまと④を入れる

ピーチゼリー 4人分

- ・ネクター 180ml
- ・水 200ml
- ・寒天 2g (小さじ1/2弱)
- ・上白糖 30g (大さじ2)
- ・おろし白桃 50g (大さじ3強)
- ・レモン汁 1g (小さじ1/5)
- ・プリンカップ 4個

作り方

- ①鍋に水と寒天を入れ中火で沸騰させます
- ②①の寒天が溶けたことを確認したら上白糖・ネクター・おろし白桃・レモン汁を入れ混ぜる
- ③②をプリンカップに入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす

1年間を振り返って給食チェックをしてみましょう(できた欄をチェックしてみましょう)

- 食事の前の手洗いをしっかりとできましたか?
- 給食当番の仕事をきちんとできましたか?
- 食器やおぼん、箸などを大切に扱うことができましたか?
- 盛り付け表を確認して正しく配膳できましたか?
- よく噛んで食べられましたか?
- 良い姿勢で食べられましたか?
- 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか?
- 栄養バランスを考え、好き嫌いをなく食べることができましたか?



☑が6個以上 よくできている◎ 3~5個だいたいできている 0~2個 がんばろう