

給食だより 3月号



予 定 献 立 表		
3月1日(土)	3月11日(火)	3月24日(月)
<卒業式>	★チャーハン	もち麦ご飯
給食はありません	パンパンジー	★いか天ぷら
	チンゲン菜と豆腐のスープ	★鶏のから揚げ
	★いちご	ほうれん草のいそべあえ
	ミルメークコーヒー	★せんべい汁
	★アセロラゼリー	
エネルギー885kcal	エネルギー937kcal	
蛋白質28.8g 脂質26.6g	蛋白質31.6g 脂質22.5g	

※牛乳は毎日付きます。
 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。
 ★印はリクエストメニューです。



今年度の給食も残りわずかです。1年間の給食で何か思い出になったことがあればうれしく思います。みなさんがこれから、そして生涯にわたり健康な生活を送るためにおぼえて欲しいことを「宮二工（みやにこう）」の5文字にまとめてみました。来年度も時間に遅れないよう、食堂に来てくださいね。

み 「宮城のお米」を中心とした日本型食生活
 ・主食（ご飯）
 ・主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使った料理） 栄養バランスが理想的な食事です。
 ・副菜（野菜・海藻・きのこを使った料理）
 ・汁物（具たくさんにしましょう）

や 野菜不足は病気のもと
 食べていると思っていても意外と足りていません。一日に野菜料理（サラダやおひたし、炒め物など）を5皿程度食べることが理想ですが、最低でも毎食一皿は野菜のおかずを食べるように心がけましょう。

に 肉と魚をバランス良く
 同じ動物性であっても肉と魚はこんなに違います。

肉	飽和脂肪酸 コレステロールを上げる	魚	不飽和脂肪酸 コレステロールを下げる
----------	----------------------	----------	-----------------------

い コンビニ食も上手に利用しよう
 カップめんや菓子パンに牛乳や野菜のおかずを1品プラス！
 自分でバランスを整えよう。
 お弁当などに表示されているカロリーや塩分などもチェックしよう！

う 運動して丈夫な骨づくり
 体を動かして骨に適度な刺激を与えると、骨を作る細胞が活発に働きます。成長期に丈夫な骨をつくることは一生の宝です！

作ってみませんか？

～ 給 食 献 立 紹 介 ～



さばのみそ煮

材料（1人分）

さば切り身	1切
しょうが	2g
梅干し	1.3g
仙台みそ	4g
白みそ	6g
しょうゆ	2g
三温糖	4g
（または上白糖）	
本みりん	2g
酒	4.5g
和風だし	0.2g
（片栗粉）	0.4g

※甘い味付けが好きな場合は、白みその割合を多くしてください。

- <作り方>
- ①しょうがは皮をむき、薄い輪切りにする。
 - ②鍋に水1カップくらいと酒を入れて煮立たせる。
 - ③調味料を加え、みそを溶かす。
 - ④しょうが、梅干しを加え、再び煮立ったら弱火にして、さばを皮を下にして重ならないように並べ入れる。
 - ※煮汁はさばが半分かくれるくらいで大丈夫です。
 - ⑤落とし蓋（クッキングシートやアルミホイルでもOKです。）をして10分ほど煮る。
 - ⑥さばを取り出して器に盛り、残った煮汁をとりとるまで煮詰める。（水溶性片栗粉でとろみをつけてもOKです。）
 - ⑦さばにみそをかけてできあがり。

給食の魚料理の中で1番人気「さばのみそ煮」です。
 くさみを消すためにしょうがと梅干しを使っていますが、梅干し、和風だしの素がなくてもかまいません。

りんごきんとん

材料（1人分）

さつまいも	50g
りんご	10g
砂糖（上白糖）	5g
塩	0.1g

材料（4人分）

さつまいも	1本
りんご	1/4個
砂糖	20g
塩	0.4g
（ひとつまみ）	

- <作り方>
- ①さつまいもは皮をむき、一口大に切って水からゆでる。
 - ②やわらかくなったさつまいもをつぶし、熱いうちにかくし味の塩を混ぜる。
 - ③りんごは皮をむき1cm角くらいに切る。
 - ④りんごに砂糖を加え煮る。（焦げそうなら水を少し加える。）
 - ⑤つぶしたさつまいもとりんごを混ぜてできあがり。

給食ではりんごは「ふじ」を使用しました。りんごの種類によっては酸味や甘さが変わるので、味をみて砂糖を加減してください。
 さつまいもは電子レンジで加熱するよりも、ゆでたり蒸した方が甘みが出て美味しくできます。