

給食だより 3月



令和6年度木江小学校

祝 卒業



3月7日(金)は お別れ給食です。

みんなで楽しく食べましょう。

学年最後の月になりましたね。みなさんは、
学校や家でどのような食生活を送っていましたか？
1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

朝ごはんを、毎日食べて登校した。	清涼飲料水を、できるだけ飲まないように気をつけた。	緑黄色野菜、魚類、海藻が、好き嫌いなく食べられた。	楽しく食事ができた。
食事前に、手をきれいに洗って消毒した。	1日1回は、家族と一緒に食事ができた。	はしを、正しい持ち方で使うことができている。	給食当番は、決まりを守りきちんとできた。

学校給食統一メニューレシピ

鹿児島県 3月3日(月) さつますもじ

材料(4人分)

- ・米……2合(360ml)
- ・水……360ml
- A
 - ・酢…大さじ2強(40ml)
 - ・砂糖……大さじ1.1/2
 - ・塩……小さじ1/2
- B
 - ・卵……2個
 - ・塩、砂糖…少量
 - ・油……適量
- C
 - ・干しいたけ(戻して千切り)…8g
 - ・砂糖……小さじ1
 - ・薄口しょうゆ…大さじ1
 - ・みりん……大さじ1/2
 - ・戻し汁……適量
- D
 - ・切り干し大根(2cm)…40g
 - ・ごぼう(ささがき)…50g
 - ・にんじん(細めの短冊)…50g
 - ・たけのこ水煮(1cm角)…40g
 - ・だし汁……適量
 - ・砂糖……大さじ1
 - ・薄口しょうゆ…大さじ1
- ・さつまあげ(平天・1cm角)…30g
- ・蒸しかまぼこ(1cm角)…1/2本
- ・絹さや(細切り)…4枚分
- ・紅しょうが(千切り)…適量

「さつま」とは、鹿児島県西部地域の昔の呼び名です。ちらしずしのことを、鹿児島県では「すもじ」と言います。「さつますもじ」は、季節の野菜や乾物を煮たものと、さつま揚げ、かまぼこなどを細かく切って、酢飯や白飯に混ぜて作ります。
桃の節句(ひな祭り)や、春のお祝い行事に作られるごちそうです。

作り方

- ① 米を洗って、分量の水に30分くらい浸けておき、普通に炊く。
- ② Aのすし酢の材料を合わせておく。(少し温めて砂糖を溶かす)炊きあがった①のごはんに加え、切るように混ぜて冷ます。
- ③ Bの卵を、焼いて錦糸に切る。
- ④ 干しいたけは、Cの調味料とひたひたになるくらいの戻し汁で、水分がなくなるまで煮る。Dの具も、調味料を加え同じように煮る。
- ⑤ さつま揚げとかまぼこは、酒を振って乾煎りするか、ラップをして電子レンジで1分弱くらい火を通す。
- ⑥ ②のすし飯に④⑤の具を混ぜる。(基本の作り方は、地酒60mlも振り混ぜ、少しおく、又は蒸す。)
- ⑦ ⑥を器に盛り、錦糸卵、きぬさや、紅しょうがを飾る。

はるやす
春休みになります！

だんだん暖かくなって、過ごしやすくなります。
だからといって、夜更かしをしないようにしましょう。

