

3月給食だより



令和3年3月1日発行
牛久市立牛久第三中学校

寒さも緩み、春の訪れを感じるようになってきました。あと少しで卒業や進級を迎えます。今月の給食目標は「1年間の給食をふりかえろう」です。今年一年を振り返ってみて、食事のとり方やマナーなどはどうでしたか？自分の食生活を見直してみましょう。

*

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた



1人分の量をきれいに盛りつけた



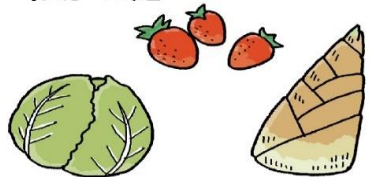
よくかんで食べることができた



バランスのよい食事のとり方がわかった



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



いくつチェックができましたか？できなかったことは、来年度取り組んでみましょう。

《放射能検査について》

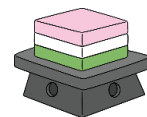
学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安全安心に努めていきます。



桃の節句

<2日(火)の献立>

ちらし寿司・牛乳・かつおカツ
菜の花あえ・花ふのすまし汁・ひなあられ



※3日(水)が県立高校受検のため、本校では2日がひなまつり献立です。

3月3日はひな祭りです。「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日とされています。もともとは厄を払うために紙の人形を飾っていたそうで、ひな人形を飾る風習は室町時代に始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。

桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ひなあられ、ちらし寿司などがあります。

◆はまぐりのうしお汁：一対の貝がほかの貝とは決して合わないことから、夫婦円満の縁起物といわれています。

USHIKU 野菜
オーケストラ
キャバリオ



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう！しっかり！朝ごはん！

【ごはんがすすむ！キャバリオのツナ昆布あえ】

1人分 エネルギー：81kcal 塩分：0.39g

材料	4人分量	作り方
にんじん	1本	① にんじんは千切りにする。(ピーラーを使ってもOK!) ② ツナ缶は油をきっておく。 ③ 耐熱の容器に千切りにんじん・ツナ缶・塩昆布・バターを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600Wで2~2分30秒位)で加熱する。 ④ ③をよく混ぜて、かつお節・ごまをかけて出来上がり。
ツナ缶	1缶	
塩昆布	大さじ1	
バター	10g	
かつお節	小1袋	
白いりごま	小さじ1/2	

《おすすめポイント》

にんじんをたくさん食べられる料理です。塩昆布やバターでうま味とコクがでて、おいしく食べられます。電子レンジを使うことで素早くできます。

