



# きゅうしょくだより

平成22年3月

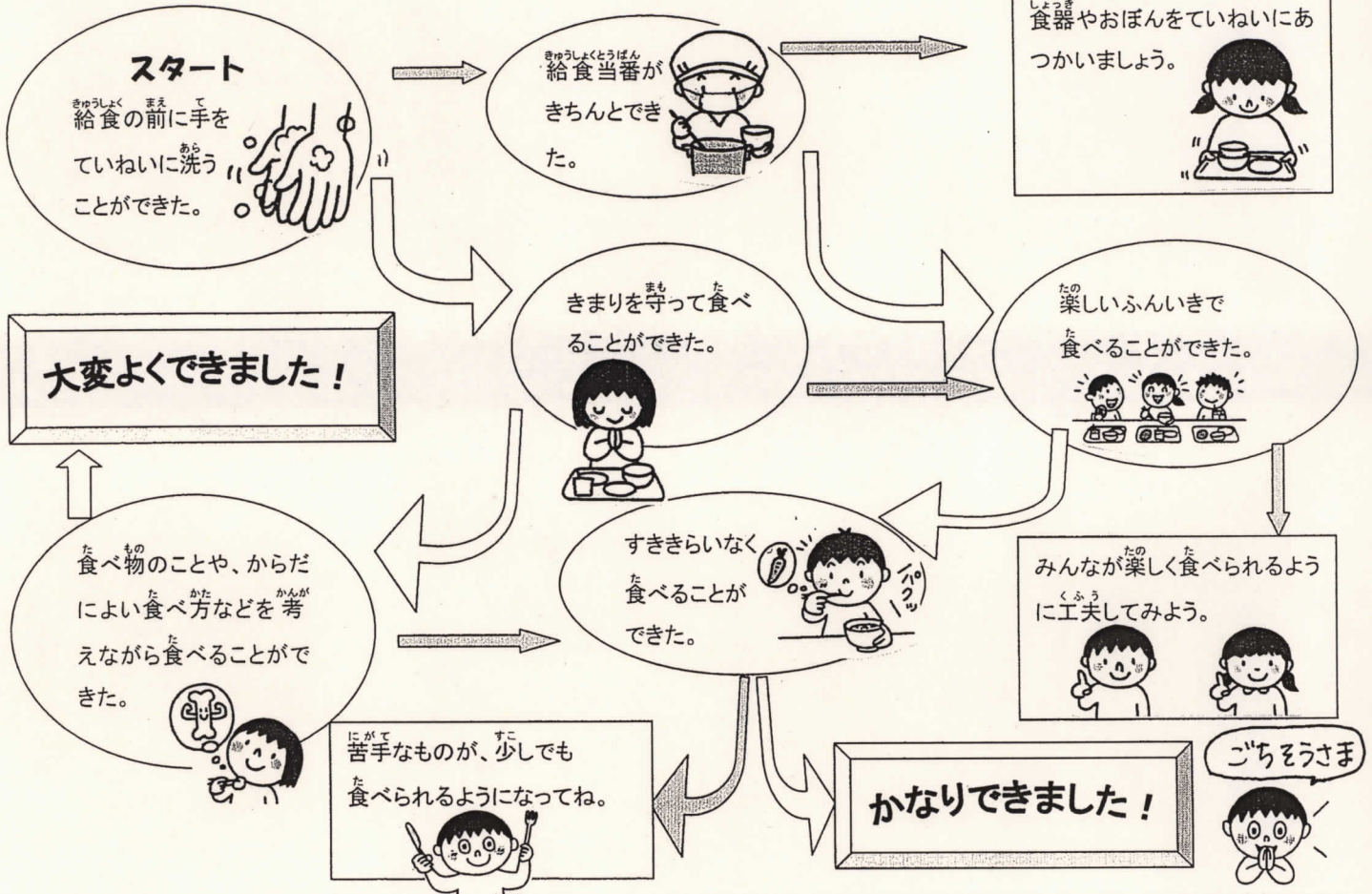
さいたま市立大門小学校

もうすぐ一年間の給食が終わります。正しい食事の仕方や当番の仕事など、きちんとできたでしょうか？

給食について、ふりかえてみましょう。

はい →

いいえ →



## 作ってみませんか(3月9日の献立)

## -魚のごまみそかけ(4人分)-

(材料)

- 魚切り身 ..... 4切れ
- 片栗粉 ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量
- 赤みそ ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ 1/2
- さとう ..... 大さじ1と 2/3
- 水 ..... 大さじ1強
- すりごま ..... 大さじ1と 2/3

(作り方)

- ①魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②調味料、水をなべで混ぜ、加熱する。  
すりごまを加えたれを作る。
- ③魚にたれをかける。

※魚は白身のものがよく合います。  
給食では季節に合わせ、ゆずを入れます。

献立の変更のお知らせ

15日(月)にいちごを追加します。

19日(金)にいちごを取り消し、デザートを追加します。