

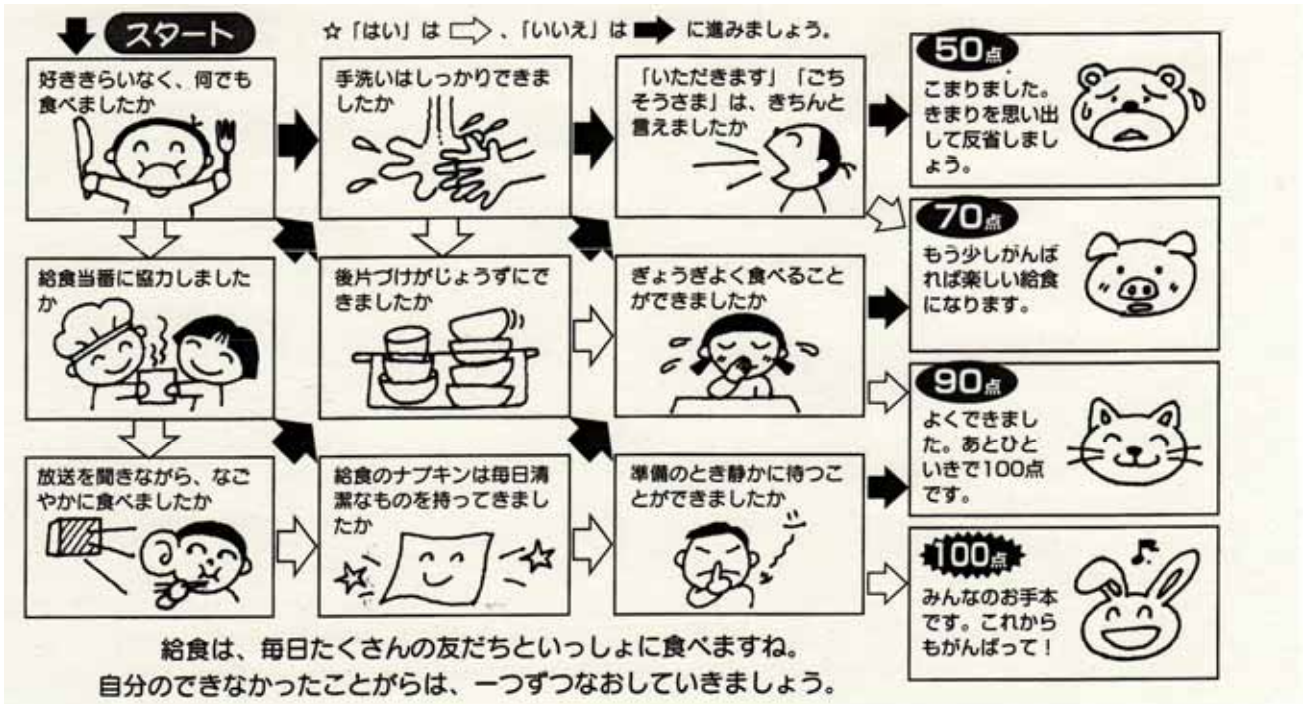
給食だより

平成24年3月号

さいたま市立日進北小学校

一年間の給食をふりかえろう！

もうすぐ3学期も終わりですね。この1年、楽しく給食を食べ、健康に過ごすことができたでしょうか？3月はしめくくりの月です。1年を振り返って、食べ物の知識や食事のマナーが身についたか、おうちの人とチェックしてみましょう！



6年生が考えた献立が給食にできます！

6年生の家庭科では「1食分の食事について考えよう」という授業が行われ、1食分の食事を見直し栄養的なバランスを考え、一人ひとりが1食分の献立をたてました。その中から、クラス1点選ばれた献立が今年の給食にできます。日北のみんなのために6年生が考えた献立、ぜひ楽しみにしててください。

料理紹介「ひなずし」4人分・・・3月2日の献立です



材料

精白米	... 4合 (600g)
酢	...60g (大さじ4)
砂糖	...16g (大さじ2弱)
塩	... 4g (小さじ1弱)
鶏肉 (小間)	...80g
干し椎茸 (せん切り)	... 8g
にんじん (せん切り)	...80g (1/2本)
ちくわ (半月切り)	...40g (1/2本)
砂糖	...16g (大さじ2弱)
しょうゆ	...24g (小さじ4)
鶏卵	...160g (M3ヶ)
きぬさや (ななめ切)	...25g (5~6本)
いりごま	... 6g (小さじ2)

作り方

精白米は、ややかために炊いておく。

酢・砂糖・塩をよく混ぜ合わせ、すし酢をつくる。(給食では一度煮立てておきます。市販のものでもOK！)

具を煮る。(干し椎茸は水でもどしておく。)

鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。干し椎茸、ちくわ、にんじんを加えてさらに炒め、砂糖、しょうゆで調味し、全体に味をなじませる。

きぬさやは、さっとゆでる。

卵は細かく炒っておく。(錦糸卵でももちろんOK！)

炊き上がったご飯に、のすし酢と の具をさましながらきるようにまぜる。

うつわにもり、いりごま 卵 きぬさやをかざり、できあがり

