



# 給食だより

平成29年3月  
さいたま市立徳力小学校

寒さも日ごとにやわらぎ、春の気配を感じる今日この頃です。

今年度も残すところあとわずかになりました。卒業や進級まであと少しですね。

学年最後の1か月、元気いっぱい過ごせるようしっかりよく噛んで残さず食べましょう。

## 1年間をふりかえろう

<p>食事マナーを守って、楽しく食べられた</p>	<p>給食の準備は協力してできた</p>
<p>給食前に石けんを使ってしっかりと手洗いができた</p>	<p>食器を丁寧に扱った</p>
<p>友達と仲良く会食できた</p>	<p>感謝の気持ちを持って残さず食べることができた</p>

できたものは○、できなかったものは×をなぞりましょう！

## 徳力小・給食ランキング

徳力小では毎日給食の残菜量を軽量しています。残菜ゼロや栄養士の教室回りから、28年度の人気給食ランキングベスト5を発表します。

### 人気給食ランキング

- 1位 鶏肉のフレーク焼き
- 2位 ココア揚げパン
- 3位 小松菜ふりかけ
- 4位 セサミトースト
- 5位 フィッシュフライ

### なばな

なばなは、なのはなとも呼ばれていて、春になるとたくさん出回ります。はなが開いたものは味が落ちるといわれているので、つぼみのもので切り口が新鮮なものを選びましょう。また、カリウムやカルシウム、カロテン、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれていて栄養豊富です。おひたしにしたり、炒め物にしたりして春の味を楽しみましょう。徳力小では3月2日の菜の花汁に菜花を使用予定です。

## おすすめメニュー紹介 その1 ★まろやかたまねぎドレッシング

ざいりょう にんぶん  
材料 4人分

たまねぎすりおろし おお 大きじ1  
こくもつす 穀物酢 6g  
あぶら 油 4g  
さとらう 砂糖 1.2g  
しお 塩 少々  
こしょう 少々

つく かた  
作り方

- ①すべてを混ぜ合わせ、加熱する。
  - ②冷やしてお好みのサラダにかけてお召上がりください。
- ★加熱時間は好みですが、長く加熱するとまろやかな味になります。



## おすすめメニュー紹介 その2 ★えのき入りおひたし

ざいりょう にんぶん  
材料 4人分

こまつな 40g  
にんじん 24g  
えのきたけ 18g  
しょうゆ ● 10g  
だし汁 ● 5g  
さとらう ● 2、5g

つく かた  
作り方

- ①えのきを●で煮て冷ます。
  - ②こまつなは茹でて、冷水し2cm幅に切る。
  - ③人参は千切りにして茹でて、冷ます。
- ①、②、③を混ぜ合わせる。
- ★こまつな、にんじん以外の野菜でもお好みの野菜を茹でて冷やしたのもでもおいしいですよ。

野菜をたくさん食べられるメニューの紹介です。徳力小の子ども達は野菜の残食が少なく、野菜が大好きです。中でも人気の副菜のレシピです。  
是非、お家でも作ってみてくださいね。