

給食だよ!

3月



リクエストメニュー



3月の給食、おやつはすすらんさんのリクエストがいっぱいあったので

3月になって春に近づいてはきましたか?



寒暖差もまだまだあるので、栄養のあるものを

たくさん食べて体調管理に気をつけましょう!

保護者からのリクエスト

「子どもがおいしかったと聞いていたのでおしえてください」

☆麻婆豆腐☆

《作りかた》

《ざいりょう》

- 豆腐 300g
- 豚ミンチ 150g
- にら 100g
- にんじん 100g
- たまねぎ 200g
- 赤みそ 25g
- しょうゆ 15g
- さとう 5g
- 酒 5g
- かたくり 25g

- ① にら・にんじん・たまねぎは、たばやすり鉢に入れて切る。
- ② とうふは大きめに切っておく。
※まぜるとくずれてしまうから...
- ③ ねばに油を入れて豚ミンチと赤みそを入れいため、①の野菜をいため、かわらかくなったらとうふを入れ味付けをする。

☆赤みそをいためること

《まようしょく》



- ・ マッサマンカレー
- ・ 鶏肉のからあげ
- ・ スタミナ系肉豆ごはん
- ・ 田舎ちらしずし
- ・ 魚肉飯
- ・ ビビンバ

《おやつ》



- ・ パンケーキ
- ・ ココアケーキ
- ・ いちご
- ・ ぶどうゼリー
- ・ 豆乳ホイップクリーム
- ・ リンゴ
- ・ みかん

人気のものを取りいれました。小学校にもお世話になって