



3月



きゅうしよく 給食だより



みなみ小学校

寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つけられる季節になりました。3月は、一年間の締めくくりの月です。自分の食生活をふり返し、新年度には、さらにより食生活が送れるようにしましょう。

いちねんかん ぶ かえ 一年間を振り返りましょう！

朝ごはんを毎日
食べましたか？



主食・主菜・副菜がそろった朝食なら100点！

野菜を
食べましたか？



野菜は1日350g位を食べましょう！

給食は残さず
食べましたか？



給食は食べれば栄養！残せばゴミ！

よくかんで
食べましたか？



よくかんで食べると脳を刺激し、肥満予防にも！

おやつや、夜食を
とりすぎなかったですか？



肥満にもつながり、大切な食事が食べられなくなってしまう。

家の人と楽しく
食事をしましたか？



楽しい食事は、体と心の栄養に！

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「マカロニのミートソース煮」です。



【材料(4人分)】

マカロニ 120g
豚挽肉 140g
たまねぎ 240g
にんじん 70g
おろし生姜 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
油 小さじ1
ドミグラスソース 30g
ケチャップ 100g
ウスターソース 小さじ2
粉チーズ 適量
水 100g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② マカロニは茹でておく。
- ③ なべに油を熱し、生姜、にんにく、豚挽肉をよく炒める。
- ④ ③に①を入れてよく炒めたら、水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらドミグラスソース、ケチャップ、ソースを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ②のマカロニを入れて15分ほど煮込む。皿に盛り付けて適量の粉チーズをふったら出来上がり。

※ スパゲティミートソースと違い、マカロニが柔らかくなるまでよく煮込むことがポイントです！