

3月給食だより

令和6年度
安中市立碓東小学校

1年間ありがとうございました！

今年度も残り一か月となりました。一年間、たくさん食べてくれてありがとうございました。

碓東小学校の皆さんが楽しみになるような給食作りを心がけていましたが、どうだったでしょうか。保護者の皆様にはランチセットやエプロン・三角巾・マスクの準備などで大変お世話になりました。



6年生のリクエストメニューで一番人気は、『からあげ』でした。今回はからあげのアレンジレシピを紹介します。どのレシピもからあげにソースをかけたり、からめたりするだけの簡単レシピです。ぜひお試しください♪

マーマレードソース<4人分>

材料

- マーマレードジャム・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- 赤ワイン(料理酒も可)・・・小さじ1
- 水・・・小さじ4
- 片栗粉・・・小さじ1・1/2



作り方

- 鍋にジャム・しょうゆ・赤ワイン・水を入れて煮立てる。
- 煮立ったら、水溶き片栗粉を加える
- からあげにかけて、できあがり

魚のフライや竜田揚げ・お豆腐にかけてもおいしいです

薬味ソース<4人分>

- ねぎ・・・40g
- おろししょうが・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1強
- 砂糖・・・大さじ1
- 穀物酢・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1/2



- ねぎをみじん切りにする
- 鍋にごま油を入れ、しょうがを炒めて香りがでてきたら、ねぎをしんなりするまで炒める
- しょうゆ・砂糖を加え煮立てて、仕上げに穀物酢を加える(酢が苦手ならよく煮立てる)

あまからにく<4人分>

- 砂糖・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ2



- 砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てて、からあげをからめて、できあがり
- ※仕上げにスライスアーモンドをからめてもおいしいです。

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個

