

3月

給食だより

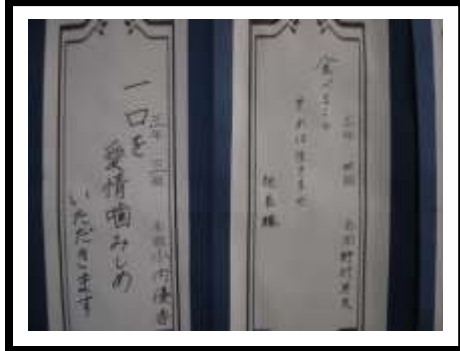
深谷市立南中学校
H25・3月



2年生のポスター、3年生の標語



平成24年度
大里地区学校食育研究会
学校給食記念行事で見事
金賞に選ばれた作品は
給食室前に掲示されてい
ます。



かみかみサラダ

3月5日に出た給食の
メニューです。

材料（4人分）

- カットするめ・・・20g
- 大根・・・150g
- きゅうり・・・1/2本
- にんじん・・・1/4本
- いりごま・・・3g
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酢・・・小さじ2
- 上白糖・・・小さじ1
- 食塩・・・少々
- ごま油・・・小さじ1

作り方

1. カットするめはフライパンで炒り、酒をふるう。
2. 大根は千切り、きゅうりは輪切りにんじんは千切りにし。さっとゆでる。
3. { の調味料を加熱する。
4. ゆでた野菜、カットするめ、3の調味料を混ぜ、いりごまをふりかける。

※するめはタウリンがたっぷりで肝臓の働きを良くします。

ヤンニョムチキン

2月26日に出た
給食のメニューです。
大人気でした。

材料（4人分）

- 鶏胸肉切・・・30g×8コ
- にんにく・・・2g
- しょうが・・・2g
- 料理酒・・・8g
- 食塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・30g
- 揚げ油・・・適量

<タレ>

- 玉ねぎ・・・30g
- 炒め油・・・小さじ1
- コチジャン・・・小さじ2
- ケチャップ・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 三温糖・・・小さじ2
- ごま油・・・2g
- 水・・・大さじ1
- いりごま・・・小さじ1

作り方

1. にんにく、しょうがはすりおろす。鶏肉に下味をつけ、おかせておく。
2. 鶏肉は片栗粉をつけて、170℃～180℃で揚げる。
3. タレは、玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに油をいれ、透明になるまで玉ねぎをよく炒める。
4. タレの調味料を合わせる。
5. 4のタレを鍋に入れ、グツグツするまで煮込む。
6. 揚げた鶏肉にタレをからめる。

学校給食週間の取り組み

- * 1年生・・・給食の作文・・・各クラス1名が選ばれ、給食の時間に放送しました。
- * 2年生・・・給食のポスター・・・給食委員が2年生の教室の壁に掲示しました。
- * 3年生・・・給食の標語・・・各クラス2名が選ばれました。

卒業おめでとう

3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます！南中学校で食べてきた給食もまもなく終わりです。いつか大人になった時、給食を懐かしく思ってくれる日がくるといいな、と思います。

高校生になっても食事をとることを大切にして、健康な体を作り、楽しく充実した学校生活を送ってください。

