



給食だより

大野城市立大利小学校
(大野城市学校給食会)
令和6年3月1日

1日1日、春が近づいています。ときには、冬にもどったような寒い日もありますが、草や木は確実に春の準備を進めています。

早いもので今年度も残すところ1か月足らずとなりました。子どもたちはこの1年で、身も心も一回り大きく成長したと思います。保護者の皆様におかれましては、学校給食の運営にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。



おいしい! 楽しい! 私がつくる朝ごはん 作品紹介

きもちよく1日を過ごすには、「朝ごはん」がとても大事です。

そこで、市内の6年生のみなさんに「家庭科で学んだ調理の力を発揮して、家族や自分のためにおいしい朝ごはんを作ってみませんか」と朝ごはんの作品を募集しました。応募作品656点の中から、3月の給食に取り入れた作品を紹介します。

3月4日の給食に登場します!

° ☆エフポイント☆ °

食品ロスをなくすために、
かぶの葉まで使いました。

雑穀米が苦手な子でも
食べられるようにふりかけ
をつくりました。



*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、ごはんと大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米の足りない栄養を補い合ってくれます。



ぶたみそ (つくりおき)

【作り方】

【材料】

豚こま肉	200g
しょうが	ひとかけ
かつお節	1袋(2-3g)
白ごま	大さじ1
【合わせ調味料】	
みそ	50g
黒砂糖	25g
みりん	20g
酒	5g

- ① 豚こま肉を1~2cm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、豚肉を炒める。8割程度火が通ったら、出てきた油をふき取る。
- ③ しょうがを加えて炒め、香りが出てきたら合わせ調味料を入れる。
- ④ 仕上げにかつお節と白ごまを入れて混ぜ合わせる。

※小さく刻んだえのきや椎茸を入れたり
刻みねぎを入れたりするのもオススメです♪

ごはん
のせたり



おにぎりに
いれたり



朝ごはん以外でも・・・

ふろふき大根風にしたり
豆腐や厚揚げにのせて焼いたり
アレンジも楽しいですよ♪

