



いよいよ今年度最後の月になりました。日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきています。

この1年間で皆さんは心も体も大きく成長したと思います。今のクラスで給食を食べるのも残りあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

## リクエスト上位の献立のレシピを紹介します！

3年生のリクエスト給食で上位だった献立のレシピを紹介します。3年生は卒業すると給食を食べる機会がなくなる人が多いと思います。懐かしく思ったときはぜひおうちでも作ってみてください。

### フルーツパンチ

#### ★材料（4人分）★

みかん缶、パイナップル缶、桃缶、寒天缶など  
好きなフルーツや寒天 350g程度  
白玉団子 1人2〜3個  
A（上白糖 大さじ7、水 340g、塩 少々、  
白ワイン 大さじ1/2（あれば））

#### ★作り方★

- ① 鍋にAを煮立たせ、冷蔵庫で冷ましておく。
- ② 缶詰を開け、シロップを切っておく。
- ③ ①が冷めたら、果物、白玉を入れて合わせる。

#### ★アレンジ★

サイダーを加えるとフルーツパンチになります。  
果物はいちご、すいか、バナナ、キウイ、りんご  
など季節のものをお好みで入れてください。

### きなこ揚げパン

#### ★材料（4人分）★

ロールパン、コッペパンなど好きなパン 4個  
A（きなこ・グラニュー糖 各大さじ5、塩 少々）

#### ★作り方★

- ① Aをよく混ぜておく。
- ② 鍋に揚げ油を熱し、180℃程度で1分ほど  
箸でくるくる回しながら揚げる。
- ③ 油を切ったら、熱いうちに①をまぶす。

#### ★アレンジ★

ココア揚げパン：きなこをピュアココアに変えて同量  
抹茶揚げパン：抹茶 大さじ1/2、グラニュー糖  
大さじ5

### ジャー ジャー 麺

#### ★材料（4人分）★

蒸し中華麺 4玉 きゅうり 80g（小1本）、もやし 160g  
豚ひき肉 180g、ねぎ 50g（1/2本）、玉ねぎ 120g（大1/2個）、人参 50g（5cm）、  
たけのこ 60g、にんにく・しょうがのすりおろし 少々、酒 大さじ1/2、塩こしょう 少々  
鶏ガラスープ 260g（水 260g+鶏がらスープの素小さじ1と1/2〜小さじ2）  
A【赤みそ 大さじ2、八丁みそ 大さじ1/2、上白糖 大さじ1と2/3、しょうゆ 小さじ2と1/2、  
ごま油 大さじ1/2、トウバンジャン 少々】炒め油 適量 水溶き片栗粉（片栗粉 大さじ1+水 大さじ1）

#### ★作り方★

- ① きゅうりは千切り、ねぎ、玉ねぎ、人参、たけのこは粗目のみじん切りにする。
- ② もやしはさっとボイルして冷ましてきゅうりと合わせておく（給食ではきゅうりも茹でています）
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、ねぎ、豚ひき肉を入れ、酒・塩こしょうを加え炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参、たけのこを順に加えて炒める。
- ⑤ 鶏がらスープを加え、材料が柔らかくなるまで煮たら、Aを合わせた合わせ調味料を加えてさらに煮る。
- ⑥ 中華麺は時間通り茹でておく。
- ⑦ ⑤が一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ お皿に中華麺を盛り、上から肉みそ、野菜をのせる。

## 4日(水) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は4日の「ジャンボ揚げぎょうざ」です。今年度最後の実施です。だれに当たるでしょうか？お楽しみに！



一年間エプロン等の洗濯など多くのご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## ☆今月の献立より☆

### 3日\*ひなまつり献立

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降といわれています。桃の節句に作られる行事食にははまぐりのお吸い物やちらし寿司などがあります。給食ではあなごの入ったちらし寿司と花の形の麩が入ったすまし汁、桃のソースをかけたパンナコッタをだします。



### 17・18日\*3年生初給食再現献立・卒業お祝い献立

17日は3年生がこの学校に入学して初めて食べた献立を再現します。(2023/4/10)覚えている人はいるでしょうか？入学した当初はどんなことを考えていたでしょうか？思い出しながら食べてもらえるとうれしいです。

18日は3年生の卒業をお祝いする献立です。赤飯はお祝いごとにかかせないメニューです。昔は節句という季節の節目に食べた行事食でしたが、今では身近な祝いごとのときに食べられます。リクエストの多かった鶏の唐揚げもです。



## ☆ご卒業おめでとうございます☆

3年生の皆さん、いよいよあと数週間で卒業ですね。大泉中での給食は皆さんの思い出のひとつになったでしょうか？小学校からの9年間で皆さんは約1700回の給食を食べてきました。これからは自分で食事を選んだり準備したりする機会が増えると思います。食は皆さんの体と心を育てます。なにを食べるか迷ったときは、小学校、中学校で食べた9年間の給食の組み合わせや食事のパターンを思い出してみてください。これからも健康で充実した日々が送れることを給食室一同願っています。



### ●2月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道 米:岩手(ひとめぼれ)・秋田(あきたこまち)  
大根・白菜:練馬区、キャベツ:練馬区・愛知、小松菜:足立区、じゃがいも・たけのこ:鹿児島、玉ねぎ:静岡・北海道、人参・パセリ・ねぎ・かぶ・きゅうり:千葉、ほうれん草・里芋:埼玉、しめじ・えのき:長野、もやし:栃木、ブロッコリー:群馬、ピーマン・しょうが・にら:茨城、青梗菜:静岡、ごぼう・にんにく・りんご:青森、はるみ:広島、豚肉:青森・群馬、鶏肉:青森・岩手、いわし:千葉、さば・さわら:韓国、えび:インドネシア