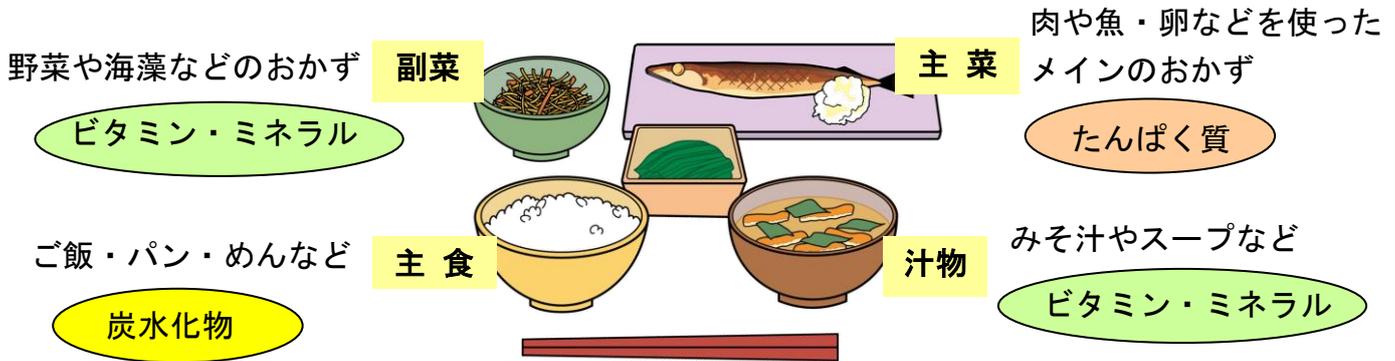


3月給食たより

令和7年3月
葛飾商業・本所工科高校グループ

今年度は、188回の給食を実施しました。中には苦手な料理もあったかもしれませんが、毎日の給食は健康的な食事のお手本です。お家での食事や外食をするときにも、給食を思い出して、参考にしてみてください。



1回の食事で主食、主菜、副菜、汁物をそろえることで、栄養バランスが良くなります。また、カルシウムは、日本人の食事で不足しやすい栄養素のひとつです。日頃から、牛乳・乳製品を意識的にとるようにしましょう！

《今月の行事食》

○3日 ひなまつり献立

この日の献立は「ちらし寿司」や手鞠麩が入った「すまし汁」、菜の花を入れた「野菜の煮物」、桃の節句にちなんだ「桃のヨーグルトソースがけ」です。

○11日「いのちの日」東北4県の郷土料理

14年前の3月11日に発生した東日本大震災で特に大きな被害があった東北4県の料理を提供します。

[青森]ホタテごはん …青森県の陸奥湾ではほたて漁が盛んで、ほたての佃煮も有名です。

[宮城]仙台麩の卵とじ …「仙台麩」は仙台市の特産品で、「あぶら麩」ともいいます。

[福島]いかにんじん …「スルメ(いか)」と干切り人参を炒め、甘辛く味付けした料理です。

[岩手]八杯汁 …名前の由来は「一丁の豆腐で八杯分できるから」や「美味しくて八杯(たくさん)おかわりしてしまうから」など諸説あります。

○17日 春の彼岸

春分の日を挟んだ7日間が、春の彼岸にあたります。今年は3月20日が春分なので、17日が彼岸の入り、23日が彼岸の明けとなります。春の彼岸には、春に咲く牡丹(ぼたん)の花にちなんだ『ぼたもち』をお供えし、食べる風習があります。

この日の給食では、あんこときなこの2色のぼたもちを手作りします。



ぼたもち