



給食だより



寒さの中にも、春の気配を感じる頃となりました。今年度の給食もいよいよ最後の月です。3月は、1年間を振り返り、4月からの新生活に備える月です。新年度を元気に迎えられるよう、春休み中も規則正しい生活をこころがけましょう！

給食メニューレシピ紹介

人気メニューの「かりかりサラダ」



材料（4人分）

- ・ ハム…4枚
- ・ キャベツ…80g
- ・ きゅうり…20g
- ・ ホールコーン缶…30g
- ・ じゃがいも…80g
- ・ 揚げ油

【ドレッシング】

- ・ 酢…大さじ 1/2
- ・ 砂糖…小さじ 2
- ・ 塩…小さじ 1/4
- ・ 白こしょう…少々
- ・ 油…小さじ 1/2
- ・ 白いりごま…大さじ 1



～作り方～

- ① じゃがいもは千切りにし、油でかりかりに揚げしておく。
- ② ハムは千切りにする。
- ③ キャベツは太めに千切りをして茹で、流水で冷やし、水分をしぼっておく。
- ④ きゅうりは小口切りにし、軽く塩をふって（分量外）水分をしぼっておく。
- ⑤ ☆印の調味料をボウル等で合わせ、そこに②・③・④の材料にホールコーンを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に①のじゃがいもを散らしてできあがり。

※学校給食のレシピを家庭で作りやすいよう内容を一部アレンジしています。

～リクエスト給食第3弾～

卒業記念に行っているこの企画もとうとう最終回です！今月は、5日にニセコ小学校6年生、7日に近藤小学校6年生のリクエスト給食を予定しています。アンケート結果はこちら！

ニセコ小学校6年生

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	ラーメン	肉ボールスープ	鶏の竜田揚げ	華風サラダ	ニセコプリン
2位	揚げパン	なめこ汁	豚肉の生姜焼き 鶏肉のハーブ焼き	海藻サラダ	ナタデココポンチ

近藤小学校6年生

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	揚げパン	肉ボールスープ	餃子	カリカリサラダ	杏仁フルーツミックス
2位	カレー	コーンスープ	鶏の竜田揚げ ニセコ芋の重ね焼き	海藻サラダ	ニセコプリン お米のタルト

1年間を振り返ってみよう！

①毎日朝ご飯を食べた。 	②1日3食、残さな いで食べた。 	③間食は時間を決 めて食べた。 	④3つのグループの 食品をバランスよ く食べた。
⑤食べられることに 感謝できた。 	⑥よくかんで食べる ように心がけた。 	⑦ながら食べをしな かった。 	⑧塩分、脂質、糖分 の多いお菓子を食べ すぎないようにした。
⑨きれいなものでも がんばって食べた。 	⑩みんなで仲良く食 べた。 	自分ができることに○(できた)△(時々 できた)×(できなかった)の印をつけてみま しょう。 	