



Main table containing school lunch menus for March, including items like 'ごはん', 'サラダ', 'カレー', and 'パン'. It includes columns for day, item name, and energy value.



今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:菜の花】
★ 菜の花ご飯 (4日) ★
＜材料 米2合分＞
こめ 米 2合
だし昆布 少々
A さけ 小さじ1
しょうゆ 1g
菜の花 60g
B みず 大さじ1
しょうゆ 少々
うすくちしょうゆ 小さじ1

- ＜作り方＞
① 米は洗って、定量の水とだし昆布を入れておく。
② ①にAを加えて軽く混ぜ、炊飯する。
③ 菜の花は、1cm程度に切って茹で、水気を切る。
④ ③にうすくちしょうゆをかけて、軽く混ぜる。
⑤ 鶏卵にBを入れてよく混ぜ合わせる。
⑥ 鍋に油を入れて、⑤をかき混ぜながら炒める。
⑦ 炊きあがったご飯に、④と⑥を混ぜて盛り付ける。

卒業式 修了式
給食から、どんなことを学びましたか?
引用:「いらすとや」学校給食2024年2月号