



3月の絵本給食についてお知らせします。その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



給食献立選手権 6年生メニュー

6年生が考えた給食の献立です。どの献立も栄養バランスの良い豪華な内容でした。全校のみんなで味わいましたがとても美味しかったですね。ごちそうさまでした。



書名  
もりのひなまつり

作者名  
こいで やすこ さく

出版社名  
株式会社 福音館書店



手巻きずし 《3/3の献立より》

【子ども2人分】

3種類の具を巻いて食べました。

ごはん 360g(おちゃわん2はい)

合わせ酢

さとう 16g

酢 20g

みりん 小さじ1

塩 1g



- \* 魚肉ソーセージ 2本(40g)
  - \* きゅうり(せん切り) 40g
  - \* きざみたくあん 20g
  - 白ごま(煎ってる) 1g
  - \* ツナ水煮缶(汁を切る) 60g
  - \* たまねぎ(みじん切り) 20g
  - ノンエッグマヨネーズ 10g
- (マヨネーズでもOK)

【作り方】

- ①さとう、酢、みりん、塩を鍋に入れてひと煮立ちさせて合わせ酢を作り、あたかひごはんに混ぜておく。
- ②魚肉ソーセージは、ゆでて冷ます。
- ③きゅうりはゆでて冷まし、きざみたくあんのごまと和える。
- ④たまねぎはさつとゆでて冷まし、ツナとノンエッグマヨネーズで和える。

