

# 給食だより

令和7年2月28日

川崎市立小杉小学校

学校内では卒業・進級に向けての活動が行われており、少しずつ春が近づいています。まだまだ寒い日が続きますので、体調管理に気をつけて残りの学校生活を過ごせるとよいですね。

## 3月の給食のお知らせ

### 行事食 3月3日(月)「ひなまつり」

ちらしごはん(ごはん) きざみのり 牛乳 ぶりのたつた揚げ やよいじる ひなあられ

### 新献立 3月11日(火)

#### 「ちくわのカレー揚げ」

カレー粉・小麦粉・水を合わせた衣を、ちくわにつけて揚げます。

ごはんにあうおかずです。



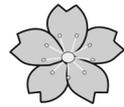
### 季節の食品 キャベツ たまねぎ なら

パセリ しらす ひじき わかめ デコポン

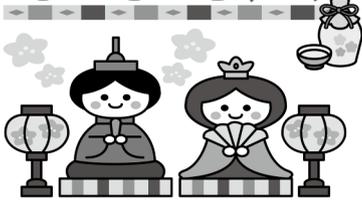
### 今年度の給食最終日 3月17日(月)

翌日以降は給食を食べずに

下校します。



## 3/3 ひな祭り



### 「ひな祭り」っていつからの行事なの？

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち



ひなあられ

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「**緑**・**白**・**桃**」の3色のもちを重ねたものが定番です。この3色は、「雪の下から**新芽が芽吹き**、**桃の花が咲く**」という、春の様子をあらわしています。また、**緑色には健康**、**白色には清浄**、**桃色には魔除け**の願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



給食でも、3月3日(月)に「ひなまつり」の行事食がでます。お楽しみに！

## 作ってみよう！給食レシピ カレーシチュー（米粉）



### ★とろみづけに米粉を使います★

寒い日でも体が温まり、カレー味で子どもたちに大人気のシチューです。

給食のシチューは、従来ルウを油と小麦粉から手作りしていますが、近年は米粉も活用しています。このレシピは米粉を使用しており、ご自宅でも手軽に作ることができます。

←2025年1月23日（木）の給食献立より



### <材料（中学年4人分）>

- ・油.....小さじ1/2（2g）
- ・とり肉.....120g
- ・たまねぎ.....中1/2個（100g）
- ・にんじん.....中1/2本（80g）
- ・塩.....小さじ1/2強（3.2g）
- ・水.....160cc
- ・チーズ（とけるもの）.....20g
- ・カレー粉.....小さじ4/5（1.6g）
- ・牛乳.....160cc
- ・米粉.....大さじ1と1/3（12g）
- ・ほうれん草.....1茎程度（20g）

### <作り方>

- ①とり肉は一口大、玉ねぎはスライス、にんじんは5mm厚のいちよう切り、じゃが芋は1cm厚のいちよう切り、ほうれん草は2cm幅に切る。
- ②ほうれん草は沸騰湯でさっと下茹でする。  
米粉は牛乳で溶いておく。
- ③鍋に油を入れ火をつけ、たまねぎを甘みが出るまで炒める。
- ④とり肉を加え、肉全体の色が変わったらにんじんを加え、外側が柔らかくなるまで炒める。
- ⑤じゃが芋、水を加え、沸騰したらあくをとる。
- ⑥具が煮えたら、調味料、チーズ、牛乳、米粉を順に入れる。
- ⑦なじんだら下茹でしたほうれん草を加え、できあがり。

### ★ポイント★

- ・ほうれん草などの青み野菜は、下茹でした後冷たい水でさっと冷やすと、緑色を保つことができます。  
季節に合わせて、さやいんげんやグリーンアスパラガスなどもおすすめです。
- ・米粉はそのまま鍋に加えると溶けにくいので、あらかじめ牛乳で溶いておくといいです。
- ・カレー粉は、お好みで量を調節してください。

### ○余った米粉は・・・

- 米粉は、お米を粉末状にした食材です。いろいろな料理に使うことができます。
- ・カレー等のとろみづけにも応用できます。油を使ったルウより、さっぱりとした仕上がりになります。
  - ・から揚げなどの揚げ衣にも使えます。米粉は小麦粉に比べると油の吸収率が低いいため、時間がたってもサクサクな食感が長持ちします。

