

ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和8年3月号

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

今月の食育コラム



みりん



みりんは、もち米・米こうじ・焼酎などを原料に熟成させた調味料です。料理にまろやかな甘み、照り、コクを与え、素材の臭み消しや煮崩れ防止の効果があります。

原料や製造工程の違いから、主にアルコール分が14%前後ある「本みりん」、1%未満の「みりん風調味料」の種類があります。

どちらも同じように使われていますが、照りやコクをつけたり、臭みをとりたい時は「本みりん」、甘さだけ欲しい時やアルコールを控えたい時は「みりん風調味料」にするなど使い分けることで、得られる調理効果にも違いがでます。



年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校学養士会

ひまわりキッチン 給食紹介コーナー

大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪

節分献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしの梅煮
- ・五目豆
- ・まめふのすまし汁
- ・福豆



大豆やいわしを
食べて、節分献立を
楽しみました

地場産給食献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・とり肉のごまみそ焼き
- ・小松菜のおひたし
- ・おおさきべろっこ汁



大崎市産の白菜や
ねぎ、油揚げ、米粉めん
を取り入れました

バレンタイン献立

- ・チョコチップパン
- ・牛乳
- ・ハートのコロッケ
- ・ごま風味サラダ
- ・ハートマカロニスープ



ハート型のコロッケ
やマカロニを取り
入れました
チョコチップパンも
大人気でした♡

手作りデザート献立

- ・ごはん
- ・チリコンカンライスの具
- ・オニオンスープ
- ・たまごと甘酒の蒸しケーキ



大崎市産の甘酒を
使った蒸しケーキを
作りました

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的を実施しています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。

