



# 給食だより

平成 26年度3月号  
深谷市立豊里中学校

今年度もいよいよ最後の月になりました。3年生が豊里中学校で食べる給食もあと数回です。1, 2年生は新しい学年へ進級しますね。卒業・進級を目前にして、新たな目標や気持ちを抱きはじめている人も多いのではないのでしょうか？ この1年を振り返り、新しいステップへと向けて、自分自身の生活を見つめ直してみましょう。

## 3年生 卒業おめでとうバイキング

2月4, 10日に、「卒業おめでとうバイキング」を行いました。いつも元気な1, 2組さん。友達との会話も弾んでいたようです。

3年生の給食は、卒業まで、あと少しとなりました。クラスのみならず食べる給食の時間を、楽しく有意義に過ごしてください。



<大人気！クリームサンド>



<何を食べようかな>



<みんな仲良しです>



<いつもより豪華！！>



<先生方も一緒に食べます>



<サラダも完食でした>



## 鉄分・カルシウム補給に！ ツナとひじきのサラダ

### <材料> 4人分

ツナ・・・・・・・・・・40g  
 ひじき（乾燥）・・5g  
 人参・・・・・・・・・・30g  
 キャベツ・・・・130g  
 きゅうり・・・・40g  
 酢・・・・・・・・・・大1  
 サラダ油・・・・大1  
 塩、こしょう・・少々  
 砂糖・・・・・・・・小2  
 たまねぎ・・少々  
 いりごま・・少々

### <作り方>

- ①ひじきは水で戻す。
- ②人参、キャベツ、きゅうりは千切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ツナは油をきっておく。
- ④調味料とみじん切りのたまねぎを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤①～④を合わせ、最後にごまをかけ、完成。

ひじきは、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富な万能食材！毎日食べよう！！



## 地元の方からねぎをいただきました！



寒さが厳しくなるごとに甘みが増すねぎは、1,2月が食べ頃です。特に深谷のねぎは、甘く、採れたてのねぎは、そのまま食べられる、というほど美味しさが有名です。今回、地元の方から、ご好意でねぎをいただきました！！ありがたく給食で使わせていただきました。生徒も地元のねぎを喜んでくれていたようです。ごちそうさまでした！！



ごま味噌に  
ねぎをプラス  
しました！



カレーうどん  
にもたっぷり  
入れました！