



月	火	水	木	金
10 新年度スタート いよいよ令和5年度のスタートです。一つ上の学年になったので、今まで苦手だった食べ物にも、ぜひチャレンジしてみましよう。いろいろな味を知ることで食事はもっともっと楽しくなります。	11 クラムチャウダー クラムとは、あさりやはまぐりなどの二枚貝のことで、チャウダーはアメリカ生まれのミルクたっぷりの具だくさんスープです。あさりには、毎日の食事ですりこく鉄分が多くふくまれています。 	12 日本味めぐり ～福井県～① 日本海に面する福井県は海の幸に恵まれ、中でもさばは古くから親しまれてきました。7月には竹串に刺して焼かれた「丸焼き鯖」を食べる風習があります。今日は給食で人気の文化干し焼きにしました。(紙面下部★に続く)	13 はるまき 中国では、小麦粉でつくった皮に春の新芽などをまいて食べる風習があり、そこから春巻きという名前がつけられました。英語でも、春(spring)、巻き(roll)で、そのままスプリングロールと訳されています。	14 なぜ肉じゃがには納豆なの？ 肉じゃがは、300～400キロのじゃがいもを使います。皮は機械でむきますが、芽をとり除くのは手作業となり、たくさんの人手と時間が必要となります。そのため納豆を組み合わせることが多いのです。
17 とり肉のマヨネーズいため 小さく切った、とりもも肉とたまねぎを、しょうゆ、酒、さとう、マヨネーズで味をつけて炒めた料理です。かんたんでおいしいので、おうちの方と一緒に作ってみてもいいですね。	18 ☆☆ ピカピカの1年生 ☆☆ 小学校・義務教育学校1年生のみなさん、入学おめでとうございます。今日から学校給食が始まりますが、今日は特に人気のメニューをとりそろえています。新入生も在学中も楽しみにしてくださいね。 	19 カレー 給食のカレーはおいしいと評判です。とても大きな回転釜で大量の材料をコトコト煮こんで作るので、おいしいくなるのだと思います。給食では、ほぼ月に一度、カレーの日がありますので、おたのしみ!!	20 シーザーサラダ メキシコの町のレストランシェフ、シーザーさんが考案した人気のサラダです。本来は生のレタスを使いますが、給食では野菜を加熱するため、キャベツを使用しています。粉チーズの味がポイントのサラダです。	21 モロのケチャップ和え モロは栃木県では昔からよく食べられている魚で、今日は唐揚げにしてください。ケチャップソースで和えた、人気のケチャップ和えにしました。とり肉のようで食べやすく、佐野市の給食ではとても人気があります。
24 もやしの栄養パワー あまり栄養がないイメージのもやしですが、実はビタミンやミネラルなど多くの栄養素をふくみ、一年を通して価格も安く、とても優秀な食材です。 	25 給食の量 給食は一人分を全部食べてこそ、その年齢に必要な栄養がバランスよくとれるように考えられています。これからの自分の体のために、できるだけ残さないように食べましょう。	26 わかたけ汁 わかたけ汁の「若」は「わかめ」、「竹」は「たけのこ」のことです。春先のわかめと旬のたけのこが入った澄まし汁です。給食では年に1回のメニューですので、季節を味わいましょう。 	27 春やさいのシチュー 今日は春キャベツや、アスパラガスなど、春やさいが入ったクリームシチューにしました。春キャベツは葉の巻きがゆるく、同じ大きさならば重さが軽い方が、やわらかくておいしいといわれています。 	28 白身魚のレモンソースかけ ホキという白身魚にでんぷんをつけて揚げたから、レモン、しょうゆ、さとうをあわせて作った手作りソースをかけました。魚が苦手な人でもとても食べやすく、人気の魚料理です。
(★12日のつづき) 日本味めぐり ～福井県～② 福井県では、梅の生産量が多く、大相撲優勝力士には福井県賞として梅干しの入った優勝カップが贈られるそうです。今日の副菜は、ほうれん草ともやしを、ねり梅とかつお節で和えてみました。 ぼっかけ は福井県で100年以上前から食べられている郷土料理で、根菜やこんにやくなどを入れた、具だくさんの熱い汁をごはんにかけて食べます。祝い事や正月に食べる風習があるそうです。給食では、「ぼっかけ汁」という名前でも汁物として提供しますので、ごはんにはかけずに食べましょう。 福井県のおいしい料理を味わってください。 			ご入学・ご進級 おめでとうございます 入学式 	

みなさんの給食は佐野市立北部学校給食センターで作っています。令和5年度は、小学校9校、中学校2校、義務教育学校2校、約4千人分の給食を提供します。おいしく安全な給食をお届けしたいと思います。