



ご入学・ご進級  
おめでとうございます。

月	火	水	木	金
<p>10 給食がスタートします!</p> <p>みなさんの給食は佐野市立南部学校給食センターで作っています。小学校7校、中学校4校、合わせて約4,700人分の給食を作っています。今年度もおいしく、安心安全な給食を提供したいと思えます。</p>	<p>11 じゃがいも</p> <p>1年中出回り、煮物や揚げ物など幅広い料理に使われるじゃがいも。その多くが北海道で栽培されています。じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれることから「畑のりんご」とも呼ばれます。</p> 	<p>12 パンの記念日</p> <p>1842年4月12日に日本で初めてパンが作られたことから、4月12日はパンの記念日とされています。給食では毎週水曜日と金曜日がパンの日となっています。色々なパンが登場するので楽しみにしてください。</p>	<p>13 献立表を見てみましょう</p> <p>献立表は献立名だけでなく、その日に使う食材が小学生では3つの働きグループに、中学生では6群に分けて書いてあります。エネルギー・たんぱく質・脂質の量も書かれていますので、参考にしてみてください。</p>	<p>14 しゅうまい</p> <p>しゅうまいは中国料理の点心の1種です。点心とは軽食や間食のことで、しゅうまい以外にも、ぎょうざや春巻き、肉まんなどがあります。杏仁豆腐などのデザートも点心に含まれるそうです。</p>
<p>17 日本味めぐり～福井県～①</p> <p>日本海に面している福井県は、海の幸に恵まれており、その中でもさばはなじみ深い魚のひとつです。7月上旬には、竹串に刺して丸ごと焼かれた「丸焼きさば」を食べる風習があります。(紙面下部②へ続く)</p>	<p>18 牛乳</p> <p>給食では毎日牛乳が出ます。その理由は、牛乳には骨や歯を強くするカルシウムや体をつくるもとになるたんぱく質といったみなさんの成長に欠かせない栄養素が含まれているからです。</p> 	<p>19 照焼きハンバーグ</p> <p>ハンバーグは給食でも人気があるメニューの1つです。今日は、しょうゆや砂糖、しょうがなどで作った照焼きソースをかけました。パンに切れ目が入っているので、ハンバーグを上手にはさんで食べましょう。</p>	<p>20 あさひの夢</p> <p>給食のお米は佐野市産の「あさひの夢」を使用しています。栃木県ではコシヒカリの次に多く栽培されています。口当たりの良ささとさっぱりとした味が特徴のお米で、どんな料理とも相性がいいといわれています。</p>	<p>21 なぜパンと麺類が一緒に出るの?</p> <p>パンと麺はどちらも主食です。給食では、みなさんにとって必要なエネルギーを満たす量の麺類が提供できないため、麺の日には小さめのパンと一緒に出ます。しっかりと食べましょう。</p> 
<p>24 若竹汁</p> <p>春が旬のわかめとたけのこを使ったすまし汁で、わかめの「若」とたけのこの「竹」からこの名が付いたそうです。和食には季節を感じられる料理が多く、若竹汁もその1つです。給食でも春を感じてみましょう。</p>	<p>25 モロのケチャップあえ</p> <p>モロは体長3mを超える大きなサメです。腐りにくいため、海のない栃木県では貴重な魚として食べられてきました。今日は衣をつけて揚げたモロに給食センター特製のケチャップソースをかけました。</p>	<p>26 春野菜シチュー</p> <p>今日のシチューには、春が旬のキャベツやアスパラガスが入っています。寒い冬を耐え抜いて旬を迎える春野菜には、栄養がたくさん詰まっています。旬のおいしさを味わってみましょう。</p>	<p>27 もち麦ごはん</p> <p>毎月給食に登場するもち麦ごはん。お米と一緒に「もち絹香」という種類の大麦を入れて、炊き上げています。もち絹香は栃木県で開発された新品種の大麦で、食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。</p>	<p>28 ミートボール</p> <p>ひき肉にパン粉などのつなぎや調味料を入れてよく混ぜ、丸めてボール状にしたもので、肉団子とも呼ばれます。今日のミートボールには、いろいろな野菜が入っています。野菜の食感を楽しみながら食べましょう。</p>
<p>(17日の続き) 日本味めぐり～福井県～②</p> <p>昔の人たちが田植えで疲れた身体を癒やし、暑い夏を乗り切るために食べたのが始まりといわれています。今日はさばの文化干し焼きにしました。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。今日の給食は、ほうれん草ともやしに梅とかつお節を和えました。</p> <p>「ぼっかけ」は福井県の郷土料理で、お祝いごとや正月に食べる風習があるそうです。本来は、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が、今日はごはんにはかけず、汁物として食べましょう。</p> 				