

# おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>1 5月5日はこどもの日</p> <p>こどもの日は、こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いするとともに、将来の健康と幸せを願う日です。今日は少し早いですが、こどもの日ゼリーが付きます。</p>	<p>2 ささみカツ</p> <p>今日はじゃがいもと米粉で作られた衣を付けて揚げたささみカツです。味がしっかりついているためソースは付きません。衣の香りと食感を楽しみながら食べてみましょう。</p>	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>
<p>8 豆乳プリン</p> <p>今日のプリンは豆乳からできています。豆乳は水に浸した大豆をすりつぶし、それを絞ったものです。豆乳ならではの自然な甘みとまろやかなコクを味わってみてください。</p>	<p>9 浅漬け</p> <p>野菜を短時間、塩などの調味料で漬けたもので、お新香とも呼ばれます。今日はきゅうりとキャベツの浅漬けですが、大根やにんじんなどの野菜でもおいしく作ることができます。</p>	<p>10 フランクフルトのケチャップソースかけ</p> <p>ウスターソース、ケチャップ、砂糖を煮詰めた給食センター特製のソースです。パンに切れ目が入っているので、ソースを絡めたフランクフルトをパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>11 さばのいしる干し焼き</p> <p>「いしる」とは、石川県能登半島で作られている伝統的な調味料です。いわしなどの魚を、長い時間熟成、発酵させて作られるため、うま味とコクが生まれます。</p>	<p>12 日本味めぐり～山梨県～①</p> <p>ほうとうは、小麦粉を練り、平らに切った麺を、野菜や肉などの具材と一緒に、みそ仕立ての汁で煮込んだものです。「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」と</p>
<p>15 給食の時間</p> <p>給食は食事を楽しむだけでなく、配膳方法や後片付け、食事のマナーなどを学ぶ時間でもあります。決まりを守り、全員がおいしく、気持ち良く食べられるよう心がけましょう。</p>	<p>16 具だくさんマーボー豆腐</p> <p>給食には2種類のマーボー豆腐があります。ひき肉、ねぎ、豆腐の入ったマーボー豆腐と、そこににんじん、たけのこ、しいたけが加わった具だくさんマーボー豆腐です。</p>	<p>17 マーメイド</p> <p>オレンジや夏みかんなどのかんきつ類から作られるジャムのこどです。パンやヨーグルトにもよく合いますが、今日のように肉料理の味付けに使うと、肉が柔らかく仕上がります。</p>	<p>18 豆豚汁</p> <p>今日は大豆が入った豚汁です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食材として知られています。たんぱく質は私たちの体をつくる上で欠かせない栄養素です。</p>	<p>19 春キャベツ</p> <p>1年中出回り、様々な料理に使われるキャベツですが、秋頃に種をまき、春に収穫されるものは春キャベツと呼ばれます。葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴です。</p>
<p>22 小袋ソース</p> <p>給食の小袋ソースは中濃ソースという種類のソースで、佐野市の工場で作られています。野菜や果物の旨味が詰まったソースは、揚げ物のおいしさを引き立ててくれます。</p>	<p>23 おかか</p> <p>おかかとはかつお節のことです。かつお節はかつおを乾燥させて作られるため、栄養やうま味がぎゅっと詰まった食材です。今日は野菜を味づきのおかかとしょうゆで和えました。</p>	<p>24 ラーメン</p> <p>佐野市は「佐野ラーメン」が有名ですが、みなさんは何ラーメンが好きですか？今日はしょうゆ味ですが、給食でも色々な味のラーメンが登場するので楽しみにしてください。</p>	<p>25 かふうサラダ</p> <p>「かふう」には、日本人の好みに合うようにアレンジした中華風の味という意味があるそうです。春雨が入ったさっぱりとした味の和え物で、給食でも人気のあるメニューです。</p>	<p>26 ミルクコッパン</p> <p>見た目は普通のコッパンと同じように見えますが、今日はカルシウムが豊富なミルクコッパンです。よく噛むことで、パンの甘みや香ばしさを味わうことができます。</p>
<p>29 姿勢よく食べよう</p> <p>食事中的みなさんの姿勢はどうですか？姿勢が悪いと見た目だけでなく、消化も悪くなってしまいます。背筋をのばしてきちんと座り、ひじは机につかないように意識しましょう。</p>	<p>30 ハガツオ</p> <p>カツオに似ていて、細かく鋭い歯を持つことからハガツオという名がつけられました。あまり知られていませんが、クセがなく食べやすい魚です。今日は照焼きにしてみました。</p>	<p>31 揚げパン</p> <p>パン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げて、またパン屋さんの車に積んで学校に届けます。1度に全ての学校に提供できないため、3回に分けて提供します。</p>	<p>(12日の続き) 日本味めぐり～山梨県～②</p> <p>言われるほど、誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理です。とうもろこしの中でも甘みが強いスイートコーン。山梨県ではスイートコーンが、たくさんとれます。今日はコーンの入ったおひたしです。山梨県といえば、ぶどうが有名です。生産量は全国第1位。山に囲まれ、昼と夜の温度差が大きいので、おいしいぶどうができるそうです。今日のデザートは、ぶどうゼリーです。</p>	