令和6年度　4月号

おいしいね!!

佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
8 **令和６年度 スタート** 北部学校給食センターでは、小学校９校、中学校２校、義務教育学校２校の給食を作っています。今年度も給食の時間が待ち遠しいと言ってもらえるような、おいしく安心安全な給食をお届けできればと思います。	**9** **チキンビーンズ** とり肉と大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水煮トマトを煮込んで、仕上げにチーズを加えて作ります。トマト味とチーズのコクで、豆が苦手な人でも食べやすい豆料理です。	**10** **たけのこ** たけのこは３～５月が旬で、やわらかくておいしい野菜です。たけのこは成長すると竹になりますが、なんと１日に１mも育つことがあるそうです。今日は、同じく春が旬のわかめと共に若竹汁にしました。 	**11** **ラーメン** 佐野ラーメンは透き通ったスープが特徴ですが、全国にはいろいろな味のラーメンがあります。今、日本に世界中から観光客が訪れていますが、日本のラーメンは外国の方にもとても人気があるそうです。	**12** **いわし** 水揚げされるとすぐに弱ってしまうことから、よわしと言われていたのが「いわし」とよばれるようになりました。漢字でも魚へんに弱いと書きますが、小さくても栄養価の高い魚です。
15 **日本味めぐり　～奈良県～ ①** 竜田揚げはしょうゆなどで下味をつけた肉や魚に片栗粉をまぶし、油で揚げた料理です。奈良県の紅葉の名所「竜田川」に由来するといわれ、揚げた際、しょうゆの赤茶色と片栗粉の白が混ざり合う （紙面下部②に続く）	**16** **ピカピカの１年生 ☆** 小学校と義務教育学校の１年生は、今日から給食がスタートですね。今月は特に人気の食べやすい献立をとりそろえてありますので、ピカピカの１年生も、それ以外の人も、ぜひ楽しみにしてくださいね。	**17** **キャベツの塩こんぶあえ** キャベツときゅうりをゆでて水気をきり冷却し、塩こんぶ、塩、ごま油で和えた和え物です。給食では衛生面から、野菜にも一度火を通します。さっと加熱してから水気をきることで、味のなじみもよくなります。	**18** **牛　乳** 給食に毎日牛乳がついているのは、成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれているためです。カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、大きくなるためには欠かせない栄養素です。 	**19** **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。
22 **マーボー豆腐** 給食で人気のマーボー豆腐は２種類。今日のシンプルなマーボー豆腐は旧佐野市で、たけのこなどが入った、具だくさんマーボー豆腐は旧田沼町の給食で昔から親しまれてきました。どちらもおいしいですよ。	**23** **肉じゃがフライ** じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛肉などの具が入ったフライです。肉じゃがのように、しょうゆとさとうで甘じょっぱく味つけされているので、ソースがなくてもおいしく食べられます。	**24** **魚を食べよう** 今日の給食のさばなど、背中の青い魚は青魚といって、頭の回転をよくしたり、血液をきれいにする成分がたくさんふくまれています。お肉の方が好きという人も多いようですが、魚も好きになってくださいね。	**25** **春やさいシチュー** 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。春キャベツは同じ大きさならば軽くて巻きがゆるいものが、やわらかくておいしいといわれています。	**26** **親子煮** とり肉とたまごを使っているので親子煮という名前がつきました。給食の親子煮はカルシウムをとるために、凍り豆腐（高野豆腐）も加えています。とり肉と同じような形ですが、気づきましたか？
29 **昭和の日** 	**30** **ツ　ナ** ツナは英語でtunaといい、まぐろの仲間のことをいいます。ツナ缶にはキハダマグロや、カツオが使われています。今日はツナ、キャベツ、たまねぎ、にんじんをしょうゆベースのごまドレッシングで和えました。	（★15日のつづき）　**日本味めぐり ～奈良県～ ②** 竜田揚げの見た目が、紅葉の流れる竜田川に似ていることから名づけられたそうです。今日は、**たらの竜田揚げ**にしてみました。**奈良のっぺ**は奈良県全域に伝わる郷土料理です。全国各地に「のっぺ」や「のっぺい汁」と呼ばれる料理がありますが、奈良のっぺは精進料理の１つで肉などが入らないのが特徴です。給食ではかつおだしを使うことが多いですが、今日は精進料理ということで昆布だしを使いました。奈良県には飛鳥時代から伝わる、季節の野菜ととり肉を牛乳とだしで煮込んだ「飛鳥鍋」という郷土料理があります。今日は、牛乳の代わりに豆乳を使った「大和鍋」という新しい郷土料理を、**大和汁**として食べやすい汁物にアレンジしてみました。		