



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|--|
| <p>8 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4,600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できるように頑張ります。</p> | <p>9 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>10 米粉パン</p> <p>米粉パンとはその名の通りお米の粉で作られたパンです。給食の米粉パンには栃木県産の米粉が使われています。もちもちとした食感が特徴で、よく噛むことでお米の甘さを感じることができます。</p> | <p>11 日本味めぐり～奈良県～①</p> <p>竜田揚げはしょうゆなどで下味を付けた肉や魚に、片栗粉をまぶし、油で揚げた料理です。奈良県を流れるもみぎの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(紙面下部②に続く)</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>15 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>16 牛乳</p> <p>給食には毎日牛乳が付きまます。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>17 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。勉強、運動を頑張るためにもしっかり食べましょう。</p> | <p>18 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良いといわれています。</p> | <p>19 カラフルポンチ</p> <p>栃木県産のいちご果汁を使ったゼリーとりんごのゼリー、みかん缶、パイナップルを合わせた名前通り見た目カラフルなデザートです。違った味のゼリーや他の果物でもおいしく作ることができます。</p> |
| <p>22 魚を食べると頭がよくなる?</p> <p>魚には頭の働きをよくするといわれる「DHA」とよばれる栄養素が含まれています。特に今日のさばのような青魚には、豊富に含まれます。魚が苦手な人もいるかもしれませんが、まずは1口食べてみましょう。</p> | <p>23 豆腐</p> <p>豆腐は日本人にとって身近な食品の1つで、様々な料理に使われます。「畑の肉」とも呼ばれる大豆を原料としているため、栄養も豊富です。今日は豆腐がたくさん入った、給食でも人気の高いマーボー豆腐です。</p> | <p>24 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。旬のおいしさをぜひ味わってみてください。</p> | <p>25 親子煮</p> <p>とり肉と卵を使うことからこの名が付いた料理です。給食の親子煮には凍り豆腐を使っているため、成長期に不足しがちな鉄分を補うことができます。ごはんのにせて親子丼にしてもおいしいですよ。</p> | <p>26 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を特に春キャベツといいます。葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴で、冬に採れるキャベツよりも甘みがあります。</p> |
| <p>29 昭和の日</p>  | <p>30 春巻き</p> <p>暦の上で春の始まりとされる立春の頃に新芽を出す野菜を具材としたことから、この名がついた中国生まれの料理です。今では世界中で食べられていますが、皮や中身の具材には国や地域によって特色があります。</p> | <p>(11日の続き) 日本味めぐり～奈良県～②</p> <p>混ぜり合う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用しました。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て煮込んだ「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。</p> | | |