



月	火	水	木	金
<p>2 ①しもつかれ</p> <p>しもつかれは栃木県の郷土料理です。さけの頭と大豆、大根やにんじんなどの根菜、酒かすを煮込んで作ります。給食では、食べやすくアレンジしていますので、ぜひ食べてみてください。(紙面下部②に続く)</p>	<p>3 ほっけの塩だれ焼き</p> <p>塩麴やレモン果汁、砂糖、ねぎ、いりごまなどが入ったたれにほっけを漬け込んでオーブンで焼きました。たれに漬け込むことで、ほっけの身がしっとりやわらかくなります。ごはんが進む一品です。</p> 	<p>4 プリン</p> <p>プリンは卵、牛乳、砂糖を混ぜて加熱し固めたデザートのことです。イギリスの「プディング」が日本に伝わったときに「プリン」に変化したそうです。今日は、なめらかな食感のカスタードプリンです。</p> 	<p>5 手をよく洗いましょう</p> <p>手巻きずしのように手を使って食べる料理は手についた細菌などが口に入りやすくなります。食事の前には手をよく洗いましょう。今日の手巻きずしの具は玉子とツナマヨあえです。上手に巻いて食べましょう。</p> 	<p>6 チョコチップパン</p> <p>チョコチップとは小粒の小さいチョコレートのことです。チョコレートは加熱するととけてしまいますが、チョコチップは熱に強くとけにくい特徴があります。今日はパンに使用しています。</p>
<p>9 スイートコーン</p> <p>スイートコーンはとうもろこしの中でも、甘みが強い品種のことです。鮮やかな黄色が料理を引き立てくれます。食物繊維が豊富に含まれています。今日は、ブロッコリーサラダに使用しています。</p> 	<p>10 すきやき</p> <p>すきやきは、だし汁にしょうゆやみりん、砂糖、酒などの調味料を入れた「割り下」と呼ばれる煮汁で肉や野菜、豆腐などを煮た料理です。今日は豚肉のすきやきです。 ※中学校は卒業式のため給食はありません。</p>	<p>11 ス克蘭ブルエッグ</p> <p>給食のス克蘭ブルエッグのおいしさのひみつは、砂糖です。砂糖には卵に含まれるたんぱく質が固まるのを抑える働きがあります。そのためしっとりおいしいス克蘭ブルエッグになります。</p>	<p>12 さけの塩焼き</p> <p>今日のさけは、三陸産です。三陸とは、青森県と岩手県、宮城県にまたがる三陸海岸のことを指します。三陸でとれたさけをシンプルな塩焼きにしました。魚には、小骨がありますので、気をつけて食べましょう。</p> 	<p>13 とんこつラーメン</p> <p>とんこつラーメンは、豚の骨を長時間煮込んで作る、濃厚でクリーミーなスープが特徴のラーメンです。白にごったとろみのあるスープには、豚の骨から出た旨味がたっぷり詰まっています。</p> 
<p>16 キムタクごはんの具</p> <p>キムタクごはんは、豚肉とキムチ、たくあんが入ったまぜごはんです。日本味めぐり長野県で登場しました。辛さをおさえて食べやすくしています。具とごはんが別になっていますので、ごはんにまぜて食べましょう。</p>	<p>17 牛肉</p> <p>牛肉には鉄分が多く含まれています。鉄分は、体の中で酸素を運んだり、脳や体の成長を助けたりする大切な栄養素です。今日は、牛肉を使用したハッシュドビーフです。</p> 	<p>18 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはイタリアを代表するスープです。今日は、トマトやブロッコリー、にんじんなどの野菜とベーコンが入っています。粉チーズを入れることでコクを出しています。 ※小学校は卒業式のため給食はありません。</p>	<p>19 ごぼう</p> <p>ごぼうには、食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はおなかの中をきれいにする働きや、おなかの調子を整える働きがあります。普段から積極的にとりたい食材です。今日はけんちん汁に入っています。</p>	<p>20 春分の日</p> 
<p>23 フルーツ杏仁風プリン</p> <p>豆乳を使用したクリーミーでなめらかな杏仁豆腐風のプリンです。プリンの上には、あんず果汁で作った甘酸っぱいソースともも味のカットゼリーがのっています。味わって食べましょう。</p> 	<p>(2日の続き) ②ひなまつり</p> <p>3月3日はひなまつりです。「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形や桃の花、3色の餅を重ねたひし形の「ひし餅」という和菓子などを飾ってお祝います。今日は1日早いですが、ひなまつりにちなみ、ひし餅をイメージしたゼリーをつけました。ピンクと白、黄緑色が春を感じさせる、かわいらしいゼリーです。</p> 		<p>健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう</p> <p>わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。</p> 	