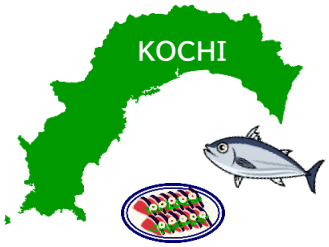
令和6年度　３月号

おいしいね!!

佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ひなまつり ✿ しもつかれ ひなまつりにちなんで、ひなまつりゼリーを、また３月の田沼の初午祭にちなんで、栃木県の郷土食のしもつかれを取り入れました。郷土の味を知ってもらうために、毎年一回、しもつかれを給食に出しています。	**4** ペンネミートソース ペンネとは、ペンの先の形をしたパスタです。イタリアにはスパゲティやマカロニなど、おなじみのパスタ以外にも、蝶々の形のファルファッレや、車輪の形のルオーテ、貝の形のコンキリエなど500以上の種類があります。	**5** 日本味めぐり ～高知県～ ① 高知県は、釣り竿で一匹ずつかつおを釣り上げる「一本釣り漁業」が有名です。また、かつおは県魚にも選ばれていて、消費量は全国一位を誇ります。 今日は、**かつおフライ**にしました。 （紙面下部②に続く）	**6** 地産地消 地産地消という言葉を知っていますか。地域でとれるものをその地域で消費する（食べる）という意味です。佐野市の給食でも季節ごとにとれる地元の野菜を取り入れています。今月は、ねぎ、にんじん、きゅうりが佐野市産です。	**7** 手まきずし ● 本日のすしネタ ● ・ツナマヨあえ　・たまごやき 手まきのりに酢飯を広げて、ツナマヨあえや、たまごやきを巻いて食べましょう。食べる前の手洗いはていねいにしましょう。
10 給食のカレー 今日は中学３年生と義務教育学校９年生にとって最後の給食です。小学１年生から、月に一度は食べていたおなじみのカレーにしてみました。９年間を振り返ってみて、佐野市の学校給食がみなさんの良き思い出として残ることを願っています。	**11** いただきます 「いただきます」とは食材や、食べられるようになるまでに関わった全ての人々に向けた感謝の言葉です。日々、食事をとれることに感謝をし、心をこめて「いただきます」のあいさつをしましょう。 	**12** ちゃんこ汁 以前、日本味めぐりの東京で登場したちゃんこ汁です。相撲部屋のちゃんこ番の力士が作る全ての料理をちゃんこといいますが、その中でも広く知られているのが、ちゃんこ鍋です。給食では、ちゃんこ鍋風の具だくさんの汁物にしました。	**13** に　ら 栃木県は高知県に続き全国２位の二ラの産地で、特に鹿沼市や大田原市などで生産が盛んです。今日のにらまんじゅうにも栃木県産のにらが使われています。にらは、体を温め、疲れをとって元気にしてくれる、スタミナ満点の野菜です。	**14** よくかんで食べましょう 今日は、たこが入ったお好み焼き風のメンチカツや、くきわかめ入りのスープなど、いつも以上によくかむ必要があるカミカミ献立です。よくかんで食べると、脳を刺激して、頭の回転も良くなるそうです。かむ回数を意識して食べてみましょう。
17 給食のサラダ 学校給食ではサラダに使う野菜も加熱しているため、レタスやトマトなど、生で食べるのに適している野菜は使えません。そのため、加熱できる野菜をゆでてから冷まし、ドレッシングなどで味に変化をつけています。	**18** じゃがいも じゃがいもの主な成分は糖質ですが、食物せんいもたくさん含まれているため、同じ重さのごはんと比べるとエネルギー(カロリー)は約半分になります。また、熱に溶けにくいビタミンCも多くふくまれています。	**19** さ け（鮭） さけは身の色が赤っぽいので赤身の魚と思われがちですが、実は白身魚に分類されます。身が赤く見えるのは、さけがエサとして食べているエビなどに赤色の色素が含まれているためです。 今日はシンプルな塩焼きにしました。	**20** 春分の日 	**21** 今年度をふりかえって 今年度最後の給食です。１年前と比べると、みなさんの体はずいぶん成長したことでしょう。成長期のみなさんにとって、体の基礎をつくる大切な時期なので、毎日の食事でしっかり栄養をとるようにしましょう。

（★5日のつづき）　**日本味めぐり　～高知県～ ②**

ぐる煮は、大根やにんじん、さといもなどの冬の根菜を中心に使った煮物です。
「ぐる」とは土佐（現在の高知県）の方言で、「仲間」、「みんな」といった意味があり、様々な具材をいっしょに煮こむことに由来しているといわれています。
また、高知県は、ニラの生産量が日本一で、全国の約４分の１を生産しています。今日は**にらとえのきのスープ**にしてみました。