



月	火	水	木	金
ご入学・ご進級 おめでとうございます 	8 令和7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 ソースカツ 給食のソースカツは、ウスターソース、ケチャップ、みりん、砂糖、和風だしを煮こんだ特製ソースに、揚げたてのトンカツをくぐらせて作ります。ごはんのにせて、ソースカツ丼風にして食べてもいいですね。	10 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。	11 日本味めぐり ～福岡県～ ① 福岡県は、農業と水産業のバランスがとれている地域です。麦の収穫量が全国2位で、給食では麦ごはんが主食の学校が多いそうです。それにちなみ、今日の主食も、もち麦ごはんにしました。
	14 なぜ肉じゃがには納豆なの？ 給食の肉じゃがは、400キ口前後のじゃがいもを使います。皮は機械でむきますが、芽を取り除くのは手作業となり、たくさんの人手と時間が必要となります。そのため、納豆などと組み合わせることが多いです。	15 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、きゅうりをしょうゆベースのごまドレッシングで和えました。	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。今日は特に人気で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 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。
21 給食の量 給食は、配膳された一人分を全部食べてこそ、その年れいに必要な栄養がバランスよくとれるように考えられています。これからの自分の体のために、できるだけ残さないように食べましょう。	22 ハッシュドポテト ハッシュには「細かく切る、刻む」という意味があります。今日は、細かく刻んだじゃがいもを油で揚げたハッシュドポテト、30日には細切れの豚肉を煮こんだハッシュドポークが給食に出ます。	23 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、ごま油、しおあものきゅうしよくえい塩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味のなじみも良くなります。	24 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。	25 たらのカレー竜田揚げ 以前に一度、給食で登場した、たらのカレー竜田揚げですが、「おいしかった」という声が多かったため再登場しました。たらは白身魚で淡泊な味つけですが、カレー味にすることで食べやすくなっています。
28 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の給食、たけのこなどが入った、具た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。	29 昭和の日 	30 海藻 欧米ではミネラルの多い水や乳製品を多くとる習慣からカルシウムを十分にすることができましたが、日本では不足しがちでした。そのような環境で、日本人が古昔から食べていた海藻は貴重なカルシウム源でした。	(★11日のつづき) 日本味めぐり ～福岡県～ ② 水たきは福岡県を代表する郷土料理です。鶏肉を水から煮立たせて作るため、水炊きと呼ばれています。学校給食でもよく提供されていて、鶏肉のだしに季節の野菜を加えてポン酢で食べる料理です。冬だけでなく一年中食べられています。あちら漬けは、古くから福岡でお盆の時期に食べられてきた料理で、ポルトガル語で酢漬けを意味する「アチャール」が語源とされています。使う野菜は地域によって異なりますが、具材の数は奇数と決まっているそうです。	