

令和6年度 3月号

おいしいね!!



佐野市立南部学校給食センター

| 月                                                                                                                                                                                                                                              |         | 火                                                                                                          |       | 水                                                                                                    |               | 木                                                                                                      |             | 金                                                                                                                                                                              |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3                                                                                                                                                                                                                                              | ①しもつかれ  | 4                                                                                                          | ナムル   | 5                                                                                                    | ブロッコリーサラダ     | 6                                                                                                      | 日本味めぐり～高知県～ | 7                                                                                                                                                                              | ヨーグルト       |
| <p>しもつかれは栃木県の郷土料理です。今では作る家庭が少なくなりましたが、郷土の味を知ってほしいという思いから、食べやすく味付けし、給食では毎年取り入れています。ぜひ食べてみましょう。(紙面右下部②に続く)</p>                                                                                                                                   |         | <p>ナムルは、野菜や山菜などを茹でて味付けした韓国で定番の家庭料理です。韓国では欠かせないおかずとして、冷蔵庫に常に数種類のナムルが保存されています。</p>                           |       | <p>ブロッコリーサラダは、給食で人気のサラダです。ブロッコリーとカリフラワー、角切りのハム、コーン缶をごまドレッシングで和えています。ぜひ給食の味を家庭でも作ってみてください。</p>        |               | <p>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おり、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。(紙面左下部②に続く)</p> |             | <p>ヨーグルトは、乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させた食品です。乳酸菌には腸をきれいにしたり、風邪をひきにくくする力を高めたりする効果があります。</p>               |             |
| 10                                                                                                                                                                                                                                             | 華風      | 11                                                                                                         | たこメンチ | 12                                                                                                   | ポテトのチーズ煮《作り方》 | 13                                                                                                     | 小松菜         | 14                                                                                                                                                                             | ハムチーズピカタ    |
| <p>華風とは、中華料理を日本人の好みの味や材料で作った料理のことです。今日の給食は、はるさめ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやしを茹で、ハムを加えて、醤油、酢、ごま油で味付けをした華風サラダです。</p>                                                                                                                                       |         | <p>たこメンチはスケソウダラのすり身にキャベツとたこを加えた海鮮メンチカツです。お好み焼き風の味つけなのでソース無しでも、おいしく食べられます。<br/>※中学校は卒業式のため給食はありません。</p>     |       | <p>色紙切りにしたベーコンとスライスしたたまねぎをバターで炒め、さいの目に切った茹でたじゃがいもを加えます。塩コショウで味をつけて、チーズを加え、最後にパセリを混ぜたら完成です。</p>       |               | <p>小松菜という名前は、江戸時代に東京の小松川で作られていたことから小松菜と呼ばれるようになりました。ビタミンやカルシウム、鉄分を多く含み、栄養価の高い野菜です。</p>                 |             | <p>ピカタとは下味をつけた肉などに、粉チーズを混ぜた溶き卵を絡ませてソテーした料理です。今日は、ハムとチーズを卵ではさんで焼いた、ピカタ風の玉子焼きです。</p>                                                                                             |             |
| 17                                                                                                                                                                                                                                             | 和風ツナサラダ | 18                                                                                                         | どさんこ汁 | 19                                                                                                   | ミネストローネ       | 20                                                                                                     | 春分の日        | 21                                                                                                                                                                             | 1年を振り返ってみよう |
| <p>ツナはマヨネーズと和えてサラダにすることが多いですが、今日はキャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナをしょうゆ味のドレッシングで和えて和風サラダにしました。さっぱりして、おいしい一品です。</p>                                                                                                                                             |         | <p>今日は日本味めぐり「北海道」で登場した「どさんこ汁」です。じゃがいも、とうもろこし、バターを使ったみそ汁です。バターのコクと風味を味わってください。<br/>※小学校は卒業式のため給食はありません。</p> |       | <p>ミネストローネはイタリアの代表的なスープです。今日は、トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ等の野菜にベーコン、マカロニが入った具</p> <p>ひみつ こな<br/>秘密は粉チーズです。</p> |               | <p>春分の日</p>        |             | <p>今日は今年度最後の給食です。みなさん、正しいマナーで楽しく食事はできましたか？よくかんで、残さず食べられましたか？<br/>1年間の食生活を振り返ってみましょう。</p>  |             |
| (6日の続き) 日本味めぐり～高知県～②                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                            |       |                  |               |                   |             | (3日の続き) ②ひなまつり                                                                                                                                                                 |             |
| <p>ぐる煮は、大根やにんじん、さといも等の冬の根菜を中心に使った煮物です。ぐるとは土佐の方言で、仲間、みんなといった意味があり、様々な具と一緒に煮込むことに由来していると言われています。にらの生産量が日本一の高知県では、全国の約4分の1を生産しています。<br/>今日は、にらとえのきのスープです。</p>  |         |                                                                                                            |       |                                                                                                      |               |                                                                                                        |             | <p>3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で「桃の節句」とも言います。今日はひなまつりにちなみ、ももとりんごと豆乳の3色でひし餅をイメージしたゼリーです。</p>                                                                                 |             |