



月	火	水	木	金
	8 給食がスタートします！ 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します。	9 白身魚のレモンソースかけ レモンソースはさとう、しょうゆ、レモン汁、水を煮立て作りします。今日は、ホキという白身魚に片栗粉をつけて揚げたものにレモンソースをかけました。 	10 みそ みそは大豆からできる調味料です。大豆を蒸したり、煮たりした後、細かくつぶし、麹、塩、水を入れ、よく混ぜて発酵、熟成させて作りします。給食では、主に栃木県産大豆のみそを使っています。	11 春巻き 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。今では様々な国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。
14 ビビンバ ビビンバは韓国の混ぜごはんです。本来はごはんの上にきれいに並べられた具をスプーンで混ぜて食べます。給食では肉と野菜が一緒にあえてあるので、ごはんに混ぜて食べましょう。	15 日本味めぐり～福岡県～① 福岡県は麦の収穫量が全国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。水炊きは、福岡県を代表する郷土料理です。 (紙面下部②に続く)	16 ハムのマリネ マリネとは、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁に調味料をくわえて作った漬け汁にひたす料理のことです。給食では野菜たっぷりのマリネ風のサラダになっています。レモンをきかせたさわやかな味わいです。	17 カレー 今日は、人気のメニューでもあるカレーです。給食センターでは、肉や野菜をよく炒め、コクとうま味を引き出します。大きな釜で煮るため、味がよく染みたおいしいカレーが出来上がります。	18 献立表を見よう 献立表は献立名だけでなく、その日に使う材料が小学生では3つの働き、中学生では6群に分けて書かれています。毎日見て、食べものの働きについて学びましょう。
21 豆腐 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。	22 和食の配膳 ごはんは左側、汁物は右側に置き、食べるときは茶碗を持って食べるのが和食のマナーです。 配膳図を参考にして正しい並べ方で食事をしましょう。 	23 ポタージュ 日本ではとろみのあるものをポタージュ、さらっとしたものをスープと呼ぶことが多いですが、フランスでは、とろみのあるものもさらっとしたものもポタージュと呼びます。	24 親子煮 とり肉と卵を使うことからこの名がついた料理です。給食の親子煮は凍り豆腐を使用しているため、成長期に不足しがちな鉄分を補うことができます。 	25 春野菜シチュー 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、栄養が多く含まれています。旬のおいしさをぜひ味わってみてください。
28 あさひの夢 給食のお米は佐野市産の「あさひの夢」を使用しています。あさひの夢は、県南部を中心に栽培されているお米で、やや大粒でさっぱりとした味わいが特徴です。どんな料理とも相性が良いと言われています。	29 昭和の日 	30 チキンビーンズ アメリカの家庭料理の一つでもあるポークビーンズは、肉と豆、野菜をトマトで煮込んだ料理です。今日の給食では鶏肉を使い、チキンビーンズにしました。仕上げにチーズを加えることで美味しさがアップします。	(15日の続き) 日本味めぐり～福岡県～② 鶏肉を水から煮立たせて作るため、水炊きと呼ばれ、季節の野菜を加え、ポン酢で食べる料理です。学校給食でもよく提供されていて、冬だけでなく一年中食べられています。あちら漬けは、古くからお盆の時期に食べられてきた郷土料理で、ポルトガル語で漬物を意味する「アチャール」が語源とされています。本来、刻んだ季節の野菜に赤とうがらしを加えた酢の物で、縁起が良いとされる3や5などの奇数の具材を使います。	