

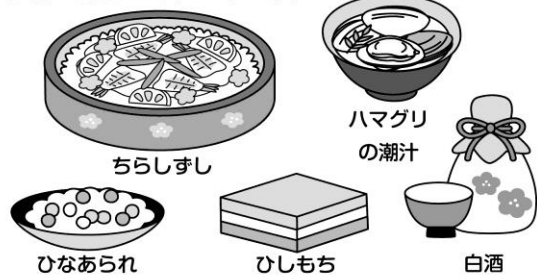


3月給食たより



3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリ潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

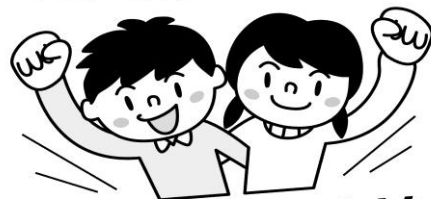


日	主食	献立	牛乳	主な使用食品	ひとこと
2 (金)	五目ちらし寿司	さわらのねぎ味噌焼き ほうれん草の和え物 ゆばのすまし汁 オレンジ ひなあられ	牛乳	精白米・強化米・えび・たけのこ・干し椎茸・人参・油揚げ・卵・のり・三温糖・酢・しょうゆ・塩 さわら・長ねぎ・白すりごま・白いりごま・砂糖・しょうゆ・白味噌・白だし あさり・ほうれん草・人参・えのき・わかめ ゆば・人参・しめじ・三つ葉・花ふ・いりご筋・塩	ひな祭り献立です
9 (金)	ごはん	ハンバーグきのこソース (付)ほうれん草のソテー ナッツと海藻のサラダ 玉子スープ イチゴのデザート	牛乳	精白米・強化米 豚ひき肉・牛ひき肉・玉葱・卵・塩・こしょう・マヨネーズ・ナツメグ・パン粉・マッシュルーム・オリーブオイル・デミグラスソース・ソース・ケチャップ・三温糖 海藻ミックス・アーモンド・カシューナッツ・キャベツ じゃがいも・玉葱・ベーコン・卵 牛乳・生クリーム・砂糖・ゼラチン・イチゴ	イチゴのデザートは手作りです
12 (月)	ごはん	ミックスフライ (海老フライ・ごぼうコロケ・唐揚げ) 栄養満点サラダ 若竹汁 ロールケーキ	牛乳	精白米・強化米 えび・小麦粉・卵・パン粉・ごぼうコロケ・からあげ・油・ソース・プロックリー・ミニトマト 小松菜・きゅうり・人参・新玉葱・ひよこ豆・えび・ささ身・チーズ・イタリアンドレッシング たけのこ・わかめ・人参・絹さや・いりご筋・しょうゆ	サラダには野菜や豆、えび、ささ身などが入っています
16 (金)	パン	ハムチーズカツサンド 玉子サンド ナゲット&ポテト 水菜サラダ ミネストローネ ラフランスコンポート	牛乳	食パン・ハムチーズカツ・キャベツ・ソース・卵・マヨネーズ・塩・こしょう ナゲット・フライドポテト・油・ケチャップ 水菜・キャベツ・人参・新玉葱・赤ピーマン・ハム マカロニ・じゃがいも・人参・玉葱・ピーマン・セロリ・しめじ・ひよこ豆・トマトピューレ・ケチャップ	パンの耳は、顔の耳と同じように端にあるからパンの耳だそう
19 (月)	ごはん	すき焼き れんこんとひじきのサラダ 具沢山味噌汁 桜もち	牛乳	精白米・強化米 牛肉・白菜・長ねぎ・春菊・焼き豆腐・こんにやく・干し椎茸・三温糖・醤油・酒 れんこん・ひじき・ほうれん草・人参・きゅうり・コーン・白すりごま・マヨネーズ・めんつゆ えび団子・大根・人参・たけのこ・ゆば・いりご筋	春は桜の季節ですね。桜餅をたべよう
22 (木)	ごはん	チキンのチーズ焼き (付)きのこのマリネ ポテトサラダ クラムチャウダー フルーツヨーグルト	牛乳	精白米・強化米 鶏ももにく・しょうゆ・はちみつ・チーズ・エリンギ・しめじ・マッシュルーム・にんにく・オリーブオイル じゃがいも・きゅうり・人参・新玉葱・ハム・コーン・ちきんささみ・マヨネーズ・塩・こしょう キャベツ・玉葱・人参・セロリ・あさり・ほたて	今年度最後の給食です

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

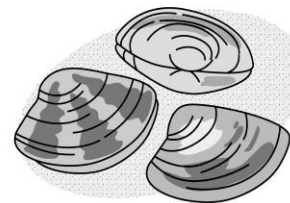
春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



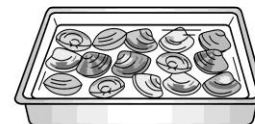
元気にスタート!!

アサリ



潮干狩りでおなじみのアサリは、日本各地の内湾に生息し、とても古くから食べられてきた貝の一つ。成長期に欠かせないカルシウムや鉄などのミネラルと、ビタミンB12を多く含み、積極的に取り入れたい食材です。殻付きのアサリは、砂抜きしてから調理します。うま味を生かして、殻ごと汁物

アサリの砂抜き



貝同士をこすり合わせるようにして殻をきれいに洗い、海水と同じ3%程度の塩水(水1カップ200cc+塩小さじ1)につけて冷暗所に2~3時間ほどおく。

や酒蒸しにしたり、炊き込みご飯やパスタも定番です。東京都の郷土料理「深川めし」はアサリを使ったごはん料理で、江戸時代に地元の漁師さんたちが食べていた賄いがルーツ。今でも東京・深川地域には、深川めしの店がたくさんあり、アサリの汁物をご飯にかけたもの、ご飯と一緒に炊き込んだものなど、さまざまな深川めしを味わうことができます。

砂糖



日本で作られる砂糖は、沖縄県や鹿児島県など暖かい地域で栽培される「サトウキビ」と、北海道など冷涼な地域で栽培される「テンサイ(サトウダイコン)」が主な原料です。砂糖の歴史は古く、古代インドで作られたのが始まり

とされ、日本には奈良時代に中国から伝わりました。甘味をつける以外にも、食べ物を腐りにくくする、肉を軟らかくする、ご飯やパンをしっとりとおいしく保つなど、いろいろな働きがあります。白くてしっとりした上白糖をはじめ、グラニュー糖、三温糖、黒砂糖、氷砂糖、中ざら糖、和三盆など、色や形、風味の異なるたくさんの種類があり、それぞれの特徴を生かして料理やお菓子に使われます。



ハチミツは、ミツバチが花から集めて巣に蓄えた蜜で、花の種類によって味や香りが異なります。



メープルシロップは、サトウカエデの樹液を煮つめたもので、カナダやアメリカ北部などで作られています。