

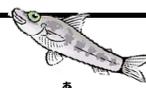
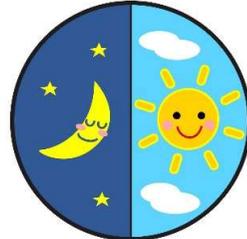
きゅうしよくメモカレンダー

3月Bコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>☆大根と水菜の炊いたん☆</p> <p>炊いたんは、京都をはじめとする関西で「炊いたもの」という意味で、出汁をじっくりしみ込ませた、素材を生かした料理のことで。水菜は、古くから京都で作られていたため、「京菜」とも呼ばれます。一年中出回っていますが、本来の旬は冬で、さまざまなビタミンやカリウム、カルシウムを多く含んでいます。</p> 	<p>☆フランス☆</p> <p>2月のイタリア料理に続き、今日の献立は、4年後の冬季オリンピック開催地であるフランスの料理です。フランスでは、気候や風土、隣の国の文化などを反映した、地域ごとの郷土料理がたくさんあります。例えば、ラタトゥイユはイタリアに面したプロヴァンス地方の料理で、トマトやオリーブオイル、にんにくを使うのが特徴です。</p> 	<p>☆吉野汁☆</p> <p>奈良県の吉野山が郷の産地であることから、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。とろみをつけると、表面からの蒸発が少なく熱が奪われにくいので、冷めにくくなります。現在は、くず粉は生産量が少なく貴重な食材になったため、代わりにじゃが芋からとれる澱粉を使うことが多いです。</p>	<p>☆清見オレンジ☆</p> <p>清見オレンジは、うんしゅうみかんとオレンジの良いところが合わさって生まれた果物で、愛媛県や和歌山県などで主に作られています。みかんのように皮がむきやすくて甘く、オレンジのさわやかな香りがするのが特徴です。実際に食べて、確かめてみましょう！</p> 	<p>☆豚汁☆</p> <p>豚汁は、卒業生のリクエストで、汁物部門第1位に輝きました！鹿児島県は、豚の飼育頭数が全国1位で、あたたかい気候のため麦味噌の生産も盛んです。そのため、豚汁のように豚肉と味噌を使った料理が多くあります。ちなみに、鹿児島県の麦味噌は麹が多く使われていて、塩分が控えめで甘みが強いのが特徴です。</p>  
<p>9</p> <p>☆卒業お祝い給食☆</p>  <p>ご卒業おめでとうございます</p>	<p>10</p> <p>☆給食を支えてくれる人☆</p> <p>毎日の給食は、生産者の方が育てた食材が調理所に届き、調理員の方が手間をかけて調理してくれてできあがります。さらに、ドライバーや配膳員の方がみなさんのもとに届けてくれます。給食を支えるたくさんの人を思い浮かべながら、味わってもらえると嬉しいです。</p> 	<p>11</p> <p>☆広島県☆</p> <p>3月の給食だよりには、多摩市スポーツ推進大使に就任した、読売ジャイアンツの竹丸和幸選手のインタビューが載っています。そこで、今日の給食は、竹丸選手の出身地である広島県の郷土料理や、名産品のレモンを使った献立にしました。プロの選手からのみなさんへのメッセージもあるので、ぜひ給食だよりを読んでみてください！</p> 	<p>12</p> <p>☆コールスロー☆</p> <p>コールスローは、キャベツを細かく刻んで調味料と和えたサラダで、ローマ時代からあったとされています。オランダ語でキャベツサラダを意味する「kolsalade (コールサラダ)」が名前の由来です。もともとは酢、砂糖、塩などで味つけていましたが、マヨネーズが普及してから世界中に広まりました。</p> 	<p>13</p> <p>☆スイートポテト☆</p> <p>スイートポテトは、卒業生のリクエストで副菜部門第3位でした！バターと生クリームのコクと、なめらかな食感が特徴ですが、実は、1コースあたり約150kgのゆでたさつま芋をつぶすのは、とても大変な作業です。お店で売っている焼き菓子とは違う、給食ならではのスイートポテトを楽しんでください！</p>  

<p style="text-align: center;">月 16</p> <p style="text-align: center;">☆さわら☆</p>  <p>さわらは、漢字では魚へんに春《鱈》と書きます。これは、西日本を中心に、春に産卵のために回遊してきたさわらが獲られていたことに由来するそうです。このため瀬戸内では、「春告魚」とも呼ばれます。現在は、関東や東北でも獲れるようになったため、全国的になじみのある魚になりました。</p>	<p style="text-align: center;">火 17</p> <p style="text-align: center;">☆米粉のマカロニ☆</p>  <p>よく使われる小麦粉でできたマカロニは、コシのあるしっかりとした食感ですが、今日のソテーに入っているマカロニは米粉でできているので、もちもちとしています。似ている食べ物でも、材料によって食感や色などが少しずつ違うのは不思議ですね。みなさんは、どちらのマカロニが好きですか？</p>	<p style="text-align: center;">水 18</p> <p style="text-align: center;">☆めひかりのさらさ揚げ☆</p>  <p>「更紗」は、インドで生まれた色鮮やかな染め物のことです。さらさ揚げは、味つけの醤油（赤）、衣の澱粉（白）とカレー粉（黄）の色が散りばめられた見た目が、染め物の更紗に似ているため名づけられました。小魚は苦手な人も多いと思いますが、いつもと違う味付けなので、まずは一口、よくかんで食べてみてください。</p>	<p style="text-align: center;">木 19</p> <p style="text-align: center;">☆今年度を振り返ろう☆</p> <p>もうすぐ、今年度の給食が終わります。給食は、みんなで楽しく食事をする中で、栄養や食べ物のこと、食にかかわる人や文化、マナー、食品ロスなどの問題といった、いろいろなことを知る機会です。給食だよりに載っている「給食チェックめいろ」に挑戦して、できるようになったことや、学んだことを振り返ってみましょう。</p>	<p style="text-align: center;">金 20</p> <p style="text-align: center;">春分の日</p> 
---	---	---	---	---

23

☆じゃが芋☆



江戸時代に長崎にオランダ船がやってきたときに伝わり、船がジャカルタ（当時のジャガタラ）から来たため、ジャガタラ芋と呼ばれていました。じゃが芋は、骨や皮膚、血管などの材料であるコラーゲンを作るのに必要なビタミンC、体の中の塩分調節の役割があるカリウム、お腹の調子をととのえる働きがある食物繊維などを多く含みます。

**春休みも朝ごはんを
しっかり食べよう**



もうすぐ春休みです。春休みはリラックスできる時間ですが、新年度に向けた準備を行う時間でもあります。4月は、進級や入学などで環境が変わり、気温の変化もあるため、心や体が疲れやすくなります。万全の体調で新生活をスタートできるように、春休み中も生活リズムを崩さないように意識して過ごしましょう。

**1日を
げんき
元気にスタート!**



**生活リズムが
ととのう!**



冴えわたる頭脳!



おながスッキリ!

