

2019年3月



献立紹介



1	金	本日はお弁当給食です。『メンチカツバーガー』は、給食室で手作りのメンチカツとキャベツをパンにはさみます。メンチカツには豆腐が入っているので、とても柔らかくふわふわしています。手作りのバーガーを大きなお口を開けてよく噛んで食べましょう。『ブロッコリー』は1がつのやさしいです。骨や歯を作るカルシウムも含まれる栄養満点なやさしいです。お弁当給食でピクニック気分を味わい、楽しく食べましょう。
4	月	ひな祭りメニューの給食です。『ちらし寿司』は、さやえんどう・えび・たまごなどの華やかな彩りから春を感じるため、ひな祭りの定番メニューになっています。デザート『ひな祭りゼリー』は、いちごのピンク・牛乳の白・抹茶の緑の3色で3層のゼリーを作ります。冬が終わり春が訪れることを表現しています。おひたしに入る菜の花は、やわらかい蕾と、茎、葉を食べる花野菜です。風邪予防に効果のあるビタミンCやカロテン、お腹の調子を良くする食物繊維など、さまざまな栄養がバランスよく含まれています。他のお野菜と一緒に食べてください。
5	火	『イカの香味焼き』の香味ソースは、ねぎ・しょうが・にんにくが入ったソースです。イカは歯ごたえがあり、よく噛んで食べることで、消化・栄養の吸収を活発にするはたらきがあります。『さつまいもサラダ』には、名前の通りたくさんのさつまいもが入っています。さつまいもは熱を加えることで、甘みがより強くなります。さつまいもの甘さと、ごま風味のドレッシングの相性は抜群です。
6	水	本日は今年度最後の午前おやつです。人気メニューの『マカロニきな粉』を出します。みんなでおいしく食べて下さい。給食の『鯖のみそ焼き』の鯖は、漢字で「魚(さかな)春(はる)」と書きます。鯖は産卵の時期である春になると関西に向かいます。関西では春にたくさん獲れるので、春が旬の魚として認識されています。鯖は、脂ものっており栄養も豊富な魚です。ごはんと一緒にたくさん食べましょう。
7	木	本日は、子ども園みんなで食べる最後の給食です。この一年間たくさん給食を食べてくれてありがとうございました。みんながたくさん食べてくれると給食室の先生たちはとても嬉しい気持ちになりました。本日の給食は人気メニューの『カレー』と『ハンバーグ』です。給食室でスパイスやベースを炒めるところから作るカレーは、自慢の一品です。ごはんの上に『ハンバーグ』をのせて、『カレー』をかけて食べて下さい。みんなで楽しく仲良く食べましょう。
8	金	終業式の前に『りんごジュース』を出します。給食の『かき玉うどん』は、卵がたくさん入ったかき玉スープをうどんに絡めて食べます。たまごは、「完全栄養食品」と呼ばれるほど栄養価の高い食材です。ヒトが生きていく上で必要な必須アミノ酸というたくさんの栄養がありますが、たまごはすべての種類の必須アミノ酸を持っています。しっかり食べましょう。
11	月	『山芋と大根の和風グラタン』は、味噌で味付けをした和風のグラタンです。大根には、食べたものの消化を活発にしお腹のなかをきれいにすはたらきがあります。また、山芋にはねばりがあります。そのねばりはムチンと呼ばれる栄養で疲労回復効果や骨や筋肉をつくるたんぱく質をからだの中に吸収しやすくします。チーズがのったトロトロの栄養満点グラタンです。
12	火	『親子丼』は、鶏肉と卵を使った名前の通り「おや」と「こども」が一緒になった丼ぶりです。親子丼には他にも「鮭(おや)」と「いくら(こども)」などの種類があります。また、鶏肉ではなく豚肉や牛肉とたまごと一緒に調理すると「他人丼」と呼ばれることもあります。本日の給食の『親子丼』には、鶏肉とたまご以外にも玉ねぎがたくさん入ります。玉ねぎが入ることでより甘みが引き立ちます。ごはんと一緒に食べましょう。
13	水	『かじきと大豆の甘辛揚げ』は、大豆とかじきに片栗粉をまぶしてそれぞれ揚げてから、しょうゆ・砂糖・みりんが入った調味料をからめて仕上げにごまを加えます。ごまの風味が甘辛い味付けにとてもよく合います。大豆は、豆腐・納豆・しょうゆ・みそなど様々な食材に変身することが出来るとても万能な食材です。毎日の給食の中でも変身した大豆を見つけてみましょう。
14	木	『クルクルピザパン』は、給食室でパン生地・ピザソースを一から作るお手製パンです。パン生地にピザソースを塗り、チーズをたくさんかけてクルクル巻きます。パンを作るには強力粉という、小麦粉を使います。この強力粉には、グルテンという、パンの生地の弾力を作る成分が多く含まれています。よくこねることでグルテンがたくさん生まれ、ふんわりしたパンが出来上がります。給食室でもしっかりとこねて、ふわふわのピザパンを作ります。たくさん食べましょう。
15	金	『ぶりのみそチーズ焼き』は、しょうが・みそ・みりん・砂糖で下味をしたぶりに、チーズをのせて焼きます。チーズと味噌のこんがりとした香りがとても食欲をそそります。『沢煮椀』は、たくさん野菜と豚肉が細いせん切りとされたあっさりとした汁物です。『いよかん』には、風邪予防に効果的なビタミンCがたくさんあります。種があるので食べて下さい。
18	月	『ちゃんぽん』には、たくさん野菜(にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・ねぎ)の他にも、きくらげ・かまぼこ・いか・えびなどが入った具たくさんな料理です。きくらげとは、きのこの仲間です。木に生えるクラゲのような様であることから名前がつけました。骨を作るカルシウムを、体内に吸収するビタミンDが多く含まれています。たくさん具材・太麺をスープとよく絡めて食べましょう。
19	火	今年度最後の『まごわやさしい給食』です。みなさん「まごわやさしい」食材を覚えましたが、本日の給食にもたくさん隠れています。『豆腐の真砂揚げ』の「真砂」とは細かい砂のことを表します。細かく刻まれた具材がたくさん入っていることから名前がつけました。どんな具材が入っているか、「まごわやさしい」食材と一緒に探してみましょう。
20	水	『豚丼』は、豚肉・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しらたき・さやいんげんが入ったカラフルな丼ぶりです。豚肉は「豚も肉」という豚のお尻に近い部分と、「豚ばら肉」というお腹の部分の2種類のお肉を使っています。どちらもやわらかいので、味よく染み込みとても食べやすくなっています。『石狩汁』は、鮭が入った北海道の郷土料理です。味噌の味付けのからだがとてもあたたまる料理です。
22	金	『和風コロッケ』は、じゃがいも・にんじん・ひじきなどが入ります。ひじきは、まごわやさしいでもおなじみの「わ」である海藻のひとつです。ほかに、わかめ・こんぶ・のりなどをつくる時に使う寒天も海藻の仲間です。海藻には、お腹のなかをきれいに掃除する食物繊維がとても多く含まれています。また、ひじきには骨や歯を強くするカルシウムも含まれているのでしっかり食べましょう。
25	月	『千草焼き』の千草とは、「たくさん」「いろいろ」という意味があります。給食では、鰯の上になんじんやねぎなどの野菜にマヨネーズとみそを合わせたソースをのせて焼きます。鰯のあっさりとした味に、味噌とマヨネーズの味付けは相性ピッタリです。『れんこんサラダ』のれんこんは、縁起物の食材でもあります。穴が開いており、「穴から未来を見とおす」という意味があります。たくさん食べましょう。
26	火	『にんじんの塩昆布炒め』は、せん切りしたにんじんと大豆をごま油と塩昆布で炒めます。ごま油を使うことで風味が良くなります。ごま油とは、ごまを焙煎(加熱)して、採れる油を指します。ごまの栄養が含まれる万能な油です。『みそ汁』には、豆腐が入ります。豆腐は健康を維持・増進する食品として「健康機能食品」と言われています。たくさん食べて健康なからだをつくりましょう。
27	水	『ミートソーススパゲティ』は、セロリが入っています。セロリの独特の香りはイライラを抑えたり、頭痛を抑えるはたらきがあります。また、からだの中の水分を調節するカリウムという栄養が豊富に含まれています。ミートソースの中に細かくみじん切りをして入っているので、ソースを麺によく絡めて食べて下さい。
28	木	『菜の花ごはん』は、わかめごはん炒りたまご菜の花が入った混ぜごはんです。見た目も菜の花に見えるように、炒りたまごを散らしました。菜の花は、栄養価が高い野菜に分類される緑黄色野菜です。カロテンという視力をよくする栄養や、肌の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。3月のきせつのやさしいでもあります。旬の食材をおいしい時期にたくさん食べましょう！
29	金	『五目豆煮』は、たくさん大豆と根菜類であるにんじん・ごぼう・れんこんなどが入る煮物です。根菜類は、水分が少ないのでからだの中を温めるはたらきがあり、お腹の調子を整える食物繊維もあります。栄養満点な大豆と根菜が入った煮物をたくさん食べましょう。『せんべい汁』は、具たくさんな青森県の郷土料理であり、給食の人気メニューです。