



3月 給食指導表(小学校)

2023.3 本渡学校給食センター

<p>まいつき19にちは しゃくいくのひ</p> <p>3月17日(金) ふるさとくまさんデー 「熊本市の味」</p>	<p>1日(水) コーンチキンサラダ いちごジャム かぼちゃフライ 食パン 平めんスープ</p> <p>かぼちゃの最大生産地は北海道です。昼夜の寒暖差が、甘くおいしいかぼちゃに育つひけつです。また、大昔はかぼちゃの種だけが食べられていて、その頃のかぼちゃは果肉が苦く、食べられる部分が少なかったそうです。</p>	<p>2日(木) 切干大根のすのもの 肉づめいなり ごはん スタミナスープ</p> <p>よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを認識し、満腹感がでて、消化吸収がよくなります。和え物の切干大根は、かみ応えがあるのでしっかりかんで食べましょう。</p>	<p>3日(金) かわりあえ クリスピーチキン ごはん カレー</p> <p>給食の人気メニューのカレーは、3種類のカレールーを合わせて作っています。カレー発祥の地であるインドではルーは使わず、ターメリック、コリアンダー、クミンなどのスパイスを調合して作られることが多いそうです。</p>
<p>6日(月) 中華あえ ぎょうざ② ごはん マーポー厚揚げ</p> <p>ぎょうざはもともと中国の料理です。焼きぎょうざだけでなく、揚げぎょうざや水ぎょうざなどさまざまな調理法でおいしく食べられます。中国では、水ぎょうざとして食べることが多いそうです。</p>	<p>7日(火) 玉ねぎびら 大豆ごぼうのミンチカツ ごはん 春野菜のみそ汁</p> <p>天草宝島デー:キャベツ</p> <p>春野菜のみそ汁に入っている春野菜は「キャベツ」「じゃがいも」です。春野菜はやわらかく、甘みがあります。これから春野菜が収穫される時期です。買い物に行って野菜のコーナーで春野菜を探してみましょ。</p>	<p>8日(水) かにかまサラダ しらぬい 若鳥のピカタ 黒糖パン 肉団子スープ</p> <p>天草宝島デー:しらぬい</p> <p>しらぬいとは、ポンカンときよみというみかんをかけ合わせてできた品種です。甘みが強く、ほのかな酸味があります。手でむきやすいこともあり、春のかんきつ類の中でも人気あります。</p>	<p>9日(木) 昆布あえ 五目厚焼きたまご ごはん さといものうま煮</p> <p>昆布あえは野菜と塩昆布に調味料を加えて和えます。塩昆布は昆布のうま味成分と塩味がバランスよく合わさっていて、和え物以外にもおにぎり、お茶漬、炒め物に活用してもおいしく食べられます。</p>
<p>13日(月) もやしのおかかあえ シューマイ② しそごはん げくのすまし汁</p> <p>ミネラルが豊富なもずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。もずくという名前は、ほかの海藻にくっついて育つことから「藻(も)につく」が「もずく」になったそうです。</p>	<p>14日(火) ごまじゃこあえ ふんわり豆腐バーグ ごはん みそおでん</p> <p>給食のおでんは鶏肉、さといも、だいこん、うずらの卵などたくさんの具材をいれてじっくりと煮込んでいます。食材のおいしさがとけこんだ、体にやさしい料理です。</p>	<p>15日(水) ビーンズサラダ さわらフライ 米粉パン ラピオリスープ</p> <p>天草宝島デー:さわら</p> <p>さわらは春に多くとれることから、春を告げる魚として、漢字だと魚へんに春で「鱈」と書きます。白身の魚ですが身がやわらかく、ほどよく脂がのっています。新鮮な天草の魚を味わって食べましょう。</p>	<p>16日(木) ツナサラダ チキンナゲット② ごはん ハヤシチュー</p> <p>チキンナゲットのナゲットとは、英語で「貴金属のかたまり」という意味です。チキンナゲットの色や形が金のかたまりに見えたことから名づけられたそうです。</p>
<p>20日(月) 海藻サラダ いわし生姜煮 ごはん さつま汁</p> <p>さつま汁とは鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことです。鹿児島県では江戸時代から食べられていて、特別な日に食べることが多かったそうです。さつまいもの甘みがほんのり汁にうつってやさしい味になります。</p>	<p>21日(火) 春分の日</p>	<p>22日(水) じゃこと大豆のサラダ ハンバーグ 丸パン マカロニのクリーム煮</p> <p>大豆は、お肉に負けないくらい栄養が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれています。豆腐や油あげ、納豆、きなこ、みそなど様々な食品の原料となって私たちの食を支えています。</p>	<p>23日(木) パンパンザーサラダ お祝いクレープ 春巻き ごはん チゲ風スープ</p> <p>今日は今年度最後の給食です。1年間の給食時間はどうでしたか? 食事のマナーや好き嫌い、給食準備や片付けなど、給食を食べながら振り返ってみましょう。最後の給食もしっかり味わって食べてください。</p>

かっき お まいにちげん き
いよいよ3学期も終わります。毎日元気

たの ねん せいかつめん
に楽しくすごせた1年でしたか?生活面も

もちろんですが、**食事の面でも1年間の反**

せい けんこう げんき まいにち
省をして、健康で元気な毎日がすごせるよ

うにしましょう。

はるやす げんき す
春休みを元気に過ごす
あいことば
合言葉は「はやね・はや
おき・朝ごはん」だよ!

はやね はやおき
あさごはん

起床 朝ごはん 勉強 夕ごはん 運動 生活リズムを大切に! 睡眠