



# 2014年 3月 きゅうしょくひとくちメモ

栃木市都賀学校給食センター



<b>3/月 【ひな祭り献立】</b> 	<b>4/火 【愛知県の郷土料理】</b> 	<b>5/水 【合戦場小リクエスト】</b> 	<b>6/木 【合戦場小リクエスト】</b> 
<p>「ひなまつり」は女の子の幸せを願い、厄払いをする日です。また、桃の花が咲く季節で「桃の節句」ともいいます。三色には意味があり、赤は桃の花、白は雪、緑は草木の新芽を表し、重ねることで「春のおとずれ」を表します。</p>	<p>ひきずりは愛知県の郷土料理です。くわしくはちょこっと食通信を見てください。磯香あえに入っているほうれん草は、ビタミン類が豊富な緑黄色野菜です。胃腸の働きを整え、便通を良くする食物繊維を多く含んでいます。</p>	<p>今月は、合戦場小6年2組のリクエスト献立です。今日は、「洋風の色どりメニュー」です。栄養のバランスを考えて、献立をつくってくれました。料理に何が入っているのかをよく考えられよかったです。</p>	<p>今日の合戦場小6年2組のリクエスト献立は、「THE(ザ)いろどりこんだて」です。いろどりをきれいにするようにがんばってくれました。みんなの大好きな三色どんにして食べましょう。</p>
<b>7/金</b> 	<b>10/月 【卒業祝い献立】</b> 	<b>11/火 【合戦場小リクエスト】</b> 	<b>12/水</b> 
<p>キャベツは、野生種のケールが原型で、改良がくり返され今のキャベツになりました。英語で頭を意味する「キャベジ」が名前の語源です。胃腸を正常に整えて保つ働きのあるビタミンCが含まれています。胃腸薬にも含まれている成分です。</p>	<p>ゆばは、豆乳を加熱した時、表面に形成される膜を、竹串などを使って引き上げた物で、植物性蛋白質に富む精進料理の材料です。大豆の栄養が凝縮され、たんぱく質と脂質がしっかり詰まっています。ちょこっと食通信を見てください。</p>	<p>今日の合戦場小6年2組のリクエスト献立は、「元気のできるおいしいメニュー」です。しっかりと、こんだてを立てられたそうです。みなさんもよく味わって残さずに食べましょう。</p>	<p>「かきあげ」は、魚介類や野菜などを数種類組み合わせ、衣とともに油で揚げた天ぷらの一種です。かき混ぜて揚げることから、この名前がついたそうです。天つゆや塩でいただくほか、温かいそばやうどんにのせたり、丼ぶりにしたりする食べ方があります。</p>
<b>13/木 【合戦場小リクエスト】</b> 	<b>14/金 【合戦場小リクエスト】</b> 	<b>17/月 【合戦場小リクエスト】</b> 	<b>18/火</b> 
<p>今日の合戦場小6年1組のリクエスト献立は、「元気もりもり野菜たっぷりメニュー」です。食材をたくさん使うことを心がけてこんだてを立ててくれました。こんだて作りは、とても楽しかったそうです。</p>	<p>今日の合戦場小6年1組のリクエスト献立は、「おいしい給食」です。工夫した点は、主食・主菜・副菜を考え、この献立を立ててくれました。ビビンバは、韓国の料理です。</p>	<p>今日の合戦場小6年1組のリクエスト献立は、「カラフル満点給食」です。野菜をたくさん使った給食してくれました。バランスをよく考え、カラフルな給食にしてくれました。</p>	<p>秋から冬にかけての旬のりんごには、食物繊維やビタミン C、ミネラル、カリウムが豊富にふくまれ、1日1個のリンゴは医者を遠ざけるということわざがあります。</p>
<b>19/水</b> 	<b>20/木</b> 		<p><b>バランスよく食べよう</b></p>
<p>チャウダーとは、いろいろな具材とクリームなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープのことです、アメリカで生まれた料理です。アメリカ国内の地域によって具も味付けも異なり、はまぐりの入ったクラムチャウダーは有名ですね。</p>	<p>今日は、今年度最後の給食です。みんなでなかよく、楽しい給食の時間が過ごせましたか。給食を作ってくれた調理員さんや、食材の命を育む自然にも感謝して食べたいですね。モリモリ食べて、じょうぶな体をつくりましょう。</p>		