



月	火	水	木	金
<p>(♥14日のつづき) <b>世界の料理 ～ギリシャ～②</b></p> <p><b>カラマリ</b>は、いかリングフライなどの調理したイカのこと、ギリシャをはじめ、多くの国々で親しまれているそうです。<b>グreekサラダ</b>のグreekは「ギリシャ風の」という意味で、野菜とチーズを使用し、オリーブオイルなどで味つけをしたサラダです。本来はフェタチーズという、ヤギの乳から作ったチーズを使うのですが、ややクセがあるので、今回は食べなれたチーズで代用しました。ギリシャといえば、水切りした濃厚なギリシャヨーグルトが有名です。それにちなみ、デザートはヨーグルトにしてみました。</p>			<p>8 <b>給食がスタートします</b></p> <p>北部学校給食センターでは、小学校13校、中学校4校、義務教育学校1校の約4,300人分の給食を作っています。今年度もおいしく安心安全な給食を作りたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。</p>	<p>9 <b>さわらのカレーマヨ焼き</b></p> <p>さわらは細長い形の魚で、「狭い腹」から「狭腹」と呼ばれるようになったとする説があります。今日は少しだけスパイシーなカレーマヨネーズに漬け込んで焼きました。春を代表する魚です。</p>
<p>12 <b>献立表を見よう</b></p> <p>献立表は献立名だけでなく、その日に使われている材料が、小学生では3つのはたらきのグループに、中学生では6群に分かれて書かれています。ぜひ毎日見て、食べ物働きについて学びましょう。</p>	<p>13 <b>セルフフルーツサンド</b></p> <p>専門店もあるくらい人気のフルーツサンドですが、今日はパイナップルと黄桃とみかんが入った甘いフルーツクリームをコッペパンにはさんでみなさんでオリジナルフルーツサンドを作って食べましょう。</p>	<p>14 <b>世界の料理 ～ギリシャ～①</b></p> <p>ギリシャはオリンピック発祥の地。東京オリンピックに向けて始まったこの「世界の料理」シリーズには欠かせない国です。<b>ピラフィ</b>とは、調理したお米や、塩味のピラフのことをいいます。</p>	<p>15 <b>大豆</b></p> <p>今日のかき揚げには大豆が入っています。少しかみごたえがあります。大豆は畑の肉といわれるくらい、たんぱく質をたくさん含んでいて、筋肉や血液など私たちの体をつくるものになります。</p>	<p>16 <b>☆☆ピカピカの1年生☆☆</b></p> <p>小学校・義務教育学校1年生のみなさん、入学おめでとうございます。今日から学校給食が始まりますが、今月は特に人気のメニューをとりそろえてありますので、(在校生も)ぜひ楽しみにしてくださいね。</p>
<p>19 <b>もろのケチャップ和え</b></p> <p>もろは、もうかざめともよばれ、栃木県では昔から食べられている魚です。もろの切り身をからあげにしてケチャップソースで和えた魚料理で、鶏肉のように食べやすく、佐野市の給食ではとても人気があります。</p>	<p>20 <b>ペンネミートソース</b></p> <p>ペンネとはペンの先の形をしたパスタです。本場のイタリアにはスパゲティやマカロニなど、おなじみのパスタ以外にも、様々な形や大きさのパスタが500種類以上もあるそうです。</p>	<p>21 <b>セルフ ビビンバ</b></p> <p>韓国では「ビビムパブ」と発音する、混ぜごはんです。本来はご飯の上にきれいに並べられた具をスプーンで混ぜて食べます。給食では肉と野菜が一緒に和えてありますので、ごはんと混ぜて食べましょう。</p>	<p>22 <b>春やさいシチュー</b></p> <p>今日は、主菜にてりやきハンバーグがつくので、シチューは、春キャベツや、アスパラガスなど、春の野菜をメインにしたシチューにしてみました。やさしい味と彩りの春やさいを味わってみてください。</p>	<p>23 <b>マーボー豆腐</b></p> <p>給食で人気のマーボー豆腐は2種類。今日のシンプルなマーボー豆腐は旧佐野市で、たけのこが入った、具たくさんマーボー豆腐は旧田沼町の給食で昔から親しまれてきました。どちらがお好みですか？</p>
<p>26 <b>牛乳を飲もう</b></p> <p>給食に毎日牛乳がついているのは、成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれているためです。カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、大きくなるためには欠かせない栄養素です。</p>	<p>27 <b>チキンビーンズ</b></p> <p>チキンビーンズは、とり肉とたまねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆、トマト、チーズを煮込んだ料理です。トマト味なので、煮豆などが苦手な人でも食べやすい豆料理です。</p>	<p>28 <b>もずく</b></p> <p>もずくなどに含まれる、ぬめり成分はフコイダンという食物せんいです。コレステロールを低下させたり、腸内の環境を整えてくれたりするはたらきがあります。国内で消費される95%は沖縄産のもずくです。</p>	<p>29 <b>昭和の日</b></p>	<p>30 <b>わかたけ汁</b></p> <p>わかたけ汁は、春が旬のわかめとたけのこが入ったすまし汁です。たけのこは1日に1メートル伸びることがあるようですが、みなさんの健やかな成長を願ひ、一足先にこどもの日のデザートもつけました。</p>