



月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p>	<p>(★15日のつぎ) 日本味めぐり～福島県～②</p> <p>ひき菜とは、大根やにんじんの野菜を細切りにしたものです。ひき菜を油で炒め、しょうゆ、酒、みりんなどで調味したものがひき菜炒りで、福島県北部地域で昔から家庭で作られてきた郷土料理です。こづゆはホタテの貝柱でだしをとり、豆豉やにんじん、しいたけ、里も、きくらげ、糸こんにゃくなどを加えたうす味のお吸い物を、会津塗りのお椀で食べる郷土料理です。正月や冠婚葬祭など特別な日に欠かせない、おもてなしの料理で、おかわりを何杯しても良いという風習があるそうです。給食ではホタテの貝柱ではなく、かつおだしになります。福島県は全国でも有名な桃の産地なので、デザートはももゼリーにしました。</p>	<p>8 給食がスタートします!</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4,000人分の給食を作っています。今年度もおいしくて安心安全な給食を作りたいと思いますので、どうぞよろしく願います。</p>		
<p>11 さわらのてりやき</p> <p>さわらを漢字で書くと鯖。魚偏に春と書き、文字通り春を告げる魚です。くせがなく淡泊な白身魚なので、さまざまな味つけに合いますが、今日はてりやきにしました。</p>	<p>12 とり肉のマーマレード焼き</p> <p>マーマレードは、夏みかんなどのかんきつ類から作られるジャムのことです。パンにぬるだけでなく、料理の味つけにも使われます。今日は、とり肉を漬けて焼きました。 ※今日のマーマレードにはオレンジは含まれていません。</p>	<p>13 肉野菜炒め</p> <p>給食の肉野菜炒めは、2種類の焼き肉のタレとみじん切りにんにく、すりおろしたしょうがで味つけています。肉と野菜がバランスよくとれて、ごはんがすすむ一品です。</p>	<p>14 ナムル</p> <p>ナムルは、もやしなどの野菜や山菜などをゆでて、調味料とごま油で和えた韓国の料理です。今日はもやし、ほうれんそう、ハムを使ったナムルです。2種類のもやしが入ることで食感がよくなります。</p>	<p>15 日本味めぐり～福島県～①</p> <p>福島県会津地方でカツ丼といえば、ご飯にキャベツのせん切りとソースを絡めたカツをのせたソースカツ丼が一般的です。今日は給食センター特製の会津風ソースのソースカツにしました。(紙皿上★につく)</p>
<p>18 小学1年生☆入学おめでとう</p> <p>今日から1年生も給食が始まります。おめでとうの気持ちを込めて、おいしいいちごゼリーをつけました。初めての学校給食ですが、今日は人気の料理をたくさん取り入れたので、ぜひ楽しみにしてくださいね。</p>	<p>19 春やさしいシチュー</p> <p>今日は春キャベツや、アスパラガスなど、春やさしいが入ったクリームシチューにしました。春キャベツは葉の巻きがゆるく、同じ大きさならば重さが軽い方が、やわらかくておいしいといわれています。</p>	<p>20 給食の量</p> <p>給食は、配膳された一人分を全部食べてこそ、その年いかに必要な栄養がバランスよくとれるように考えられています。これからの自分の体のために、できるだけ残さないように食べましょう。</p>	<p>21 ペンネミートソース</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>22 さば</p> <p>煮ても焼いてもおいしいさばには脳・のはたらきを良くしてくれるDHA(ドコサヘン酸)や、血液の流れを良くしてくれるEPA(エイコサヘン酸)という脂が多く含まれています。</p>
<p>25 ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>ぶた肉とたまねぎをしょうが、さとう、しょうゆ、酒で味つけた、ごはんによく合う料理です。ぶた肉にふくまれるビタミンB1には、体の疲れをとって、元気になれるパワーがあります。</p>	<p>26 セルフドッグ</p> <p>アメリカに移住したドイツ人が、焼いたフランクフルトを直接手で持つと熱いので、パンにはさんで提供したのがホットドッグの始まりともいわれています。フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。</p>	<p>27 とちぎの酪農</p> <p>今日の県産ヨーグルトは栃木県産の牛乳で作られています。給食で毎日飲んでいる牛乳も栃木県産です。酪農というと北海道が有名ですが、栃木県は北海道に次いで全国第2位の酪農県です。</p>	<p>28 ブロッコリーサラダ</p> <p>ブロッコリー、カリフラワー、ハム、コーンをクリーミーなごまドレッシングで和えたおいしいサラダです。給食好きなら調べなどでも、毎回カレーやからあげなどの人気料理をお押しのかける大人気のサラダです。</p>	<p>29 昭和の日</p>