



月	火	水	木	金
<p>2 たけのこ</p> <p>たけのこは4月~5月が旬の野菜です。ぐんぐん成長し、1日に10cm以上、時には1m以上も伸びることがあるそうです。成長期のみなさんもビックリですね。</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6 シーザーサラダ</p> <p>シーザーサラダは本来レタスが主役のサラダですが、給食では野菜をゆでるため、レタスはクタクタになってしまうので、キャベツを使っています。</p>
<p>9 中華うま煮</p> <p>中華うま煮には、豚肉、えび、いか、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、たまねぎなど多くの食材が入っています。ごはんの上のせて中華丼にして食べてもいいですね。</p>	<p>10 たまご</p> <p>たまごは、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミン（ビタミンC以外）など、主な栄養素がたくさん含まれている優秀な食品です。今日はトマトソース入りのオムレツにしました。</p>	<p>11 あじ</p> <p>あじは日本にも50種類ほどいます。味が良いから「あじ」という名前になったという説もあります。うまみがあり、縄文時代から日本人に親しまれてきた魚です。</p>	<p>12 まっ茶</p> <p>普段、飲んでいる煎茶は、お茶の葉を蒸してもんでから乾燥させますが、まっ茶は蒸してからまず乾燥させ、石うすで細かい粉にします。今日は、まっ茶プリンです。</p>	<p>13 もやし</p> <p>もやしは野菜ですが、畑ではなく工場で作られています。豆などの種子を発芽させたもので、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどを含んでいます。安価で使いやすい野菜です。</p>
<p>16 いわしのおかか煮</p> <p>すぐに弱ってしまう魚なので、漢字では魚偏に弱いと書く「弱」ですが、とても栄養のある魚です。今日は、甘じょっぱくて、ごはんによくあうおかか煮にしました。</p>	<p>17 ドミグラス?デミグラス?</p> <p>フランス語で、ドゥミグラスと発音し、英語ではデミグラスと発音するため、日本では「ドミ」「デミ」両方でよばれているようです。牛肉や野菜を煮こんだソースです。</p>	<p>18 カレー</p> <p>インドのカレーがイギリスへ伝わり、西洋風にアレンジされたものが、明治時代に日本に伝わりました。そして、さらに日本風に改良されて、みんなが大好きな国民食となりました。</p>	<p>19 じゃがいも</p> <p>じゃがいもはトマトやナスと同じナス科の植物です。じゃがいもには火を通してこわれにくいビタミンCがたくさんふくまれています。</p>	<p>20 ひじき</p> <p>ひじきは海藻の中でカルシウムが一番多く含んでいます。カルシウムは骨を作る大切な栄養素です。特に牛乳アレルギーや乳製品が苦手な人は積極的にとりたい食品ですね。</p>
<p>23 小松菜のいそかあえ</p> <p>ゆでた小松菜にちぎった焼きのりをまぜて、めんつゆで和えたシンプルな和え物です。のりが加わるだけで、いつもとは違った風味になります。ぜひ、お家でも作ってみてください。</p>	<p>24 にら</p> <p>にらの栽培の歴史は古く、日本書紀や古事記などの古い書物にも書いてあるそうです。スタミナ野菜として昔から親しまれてきました。にらのナムルは、給食の人気料理です。</p>	<p>25 みなみかごかます</p> <p>最近、給食でもおなじみの、長い名前の「みなみかごかます」。一昔前までは銀さわらと呼ばれていました。今日はマヨネーズに漬けこんで焼いてみました。(卵不使用のマヨネーズです)</p>	<p>26 ポークビーンズ</p> <p>ポークビーンズは、豚肉とたまねぎ、にんじん、じゃがいも、チーズ、大豆をトマト味で煮込んだものです。トマト味なので、豆が苦手な人でも食べやすくなっています。</p>	<p>27 臭だくさんマーボー豆腐</p> <p>豆腐、豚ひき肉、ねぎの定番の食材に加え、たけのこ、にんじん、しいたけなどが入った臭だくさんのマーボー豆腐。田沼地区の給食では昭和の時代からおなじみの料理です。</p>
<p>30 日本味めぐり ~茨城県~ ①</p> <p>今日の主菜は、茨城県産ブランドの豚肉「ローズポーク」と、生産量が全国第2位のごぼうが入った、ごぼう入りメンチカツです。食感と香りを楽しんでください。(紙面右★につづく)</p>	<p>31 カロリーって何?</p> <p>この食べ物はカロリーが高い低いと言いますが、カロリーはエネルギーの単位です。私たちが食べた物は体の中でエネルギーに変わり、体を動かさせるのに使われます。</p>	<p>(★30日のつづき) 日本味めぐり ~茨城県~ ②</p> <p>副菜はれんこんサラダです。茨城県のれんこんは、主に霞ヶ浦周辺で作られており、収穫量は全国1位です。土壌が肥え、水温が高いという自然条件がおいしいれんこんを育てるそうです。ぬっぺ汁は、その土地で採れたものを使った昔の人の知恵や工夫が詰まった郷土料理です。だしに、するめを使用する地方もあり、お祝いの席や人が集まる時のふるまい料理として、昔から作られていたそうです。デザートは茨城県産のくりを使用した くりのムースにしました。</p>		