



月	火	水	木	金
<p>(★9日のつづき) 日本味めぐり～石川県～②</p> <p>「きしず」は石川県の郷土料理です。本来はくずきりや野菜を白みそやごまを合わせたたれで食べますが、今日はくずきりの代わりに春雨を使い、石川県の給食でも実際に提供されているきしずサラダにしました。めった汁も石川県の郷土料理で、さつまいもが入った豚汁です。「やたらめったら具を入れる」ことが名前の由来です。金沢市では、りんごがよくとれるので、デザートはりんごゼリーにしました。</p>  <p>ISHIKAWA</p>	<p>1 白身魚のつみれ汁</p> <p>魚や肉で作った種につなぎを加えて手やスプーンで汁の中に摘み入れるので「つみれ」と言います。あじやいわしなどがおなじみですが、今日はタラのすり身を使った白くてフワフワのつみれです。</p>	<p>2 スパゲティ</p> <p>イタリア語で「ひも」を意味するSPAGOが名前の由来の Pasta です。Pastaは他にも、ペンネやラザニアなどがおなじみですが、イタリア全体では何百種類もの Pasta があります。</p> 	<p>3 ひなまつり ⑤ しもつかれ</p> <p>ひなまつりにちなみ、ひなまつりゼリーを、また3月の田沼の初午祭にちなみ、栃木県の郷土食のしもつかれを取り入れてみました。郷土の味を知ってもらうために、給食では毎年一回しもつかれを出しています。</p>	
<p>6 だいこん</p> <p>だいこんは日本で一番生産量が多い野菜です。一年を通して各地で栽培しています。白い部分の全てが根と思われがちですが、葉っぱに近い上部で、ヒゲ根がはえていない部分は茎です。</p> 	<p>7 なんと巻き</p> <p>煮こみうどんにも入っているナルト。正式には「なんと巻き」といいます。うず潮で有名な徳島県の鳴門海峡の潮の流れにちなんで名づけられました。かまぼこと同様に魚のすり身を原料に作られています。東北や九州ではピンクと白が逆になるそうです。</p>	<p>8 日本味めぐり～石川県～①</p> <p>石川県金沢市はたけのこがよくとれ、毎年たけのこまつりが開催されることから、たけのこごはんにしました。さばのいしる干しの「いしる」は石川県の能登半島で古くから作られている伝統的な調味料で、いわしの魚を発酵させて作ります。(紙面上部★につづく)</p>	<p>9 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネとは、イタリア語で「具たくさん」という意味のスープです。イタリアでは、具材となる野菜も季節や地方、家庭によってさまざまで、日本でいうみそ汁のようなものだそうです。栄養満点の具たくさんスープです。</p>	<p>10 給食のカレー</p> <p>今日は中学3年生・義務教育学校9年生にとって最後の給食です。小学1年生から、ほぼ毎月一回食べていたおなじみの人気のカレーにしました。給食のスタイルも変わってしまいましたが、9年間の給食が良い思い出になりますように…。</p>
<p>13 セルフ ビビンバ</p> <p>ビビンバはごはんの上に並べた焼肉やナムルなどをスプーンで混ぜて食べる韓国料理です。給食では肉と野菜は一緒に和えてあるので、ごはんと混ぜながら食べましょう。</p>	<p>14 ラーメン</p> <p>日本人が大好きなラーメンは中国のめん料理から発展をとげ、日本各地で様々な味が生まれました。給食のラーメンは多少のびてしましますが、それでも人気料理の一つです。今日はしょうゆラーメンです。</p> 	<p>15 いわしの梅煮</p> <p>いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどの種類があり、日本では昔からよく食べられている魚です。今日は、煮汁に梅干しを加えた、いわしの梅煮にしてみました。</p>	<p>16 とり肉のレモンソースかけ</p> <p>うすく下味をつけたとり肉に、片栗粉をまぶして、からあげにし、レモン果汁、しょうゆ、さとうを煮たてた手作りソースをかけました。さわやかな甘ずっぱい味が食欲をそめます。白身魚にもよくあうソースです。</p>	<p>17 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。今日はもやしとほうれん草をゆでて冷まし、短冊切りにしたハムと、しょうゆ、塩、ごま油を和えた人気のナムルです。</p>
<p>20 地産地消</p> <p>地産地消という言葉を知っていますか。地域でとれるものをその地域で消費するという意味です。佐野市の給食でも季節ごとにとれる地域の野菜を取り入れています。今日の給食のきゅうりも佐野市産です。</p>	<p>21 春分の日</p> 	<p>22 かきたま汁</p> <p>「かきたま」とは一体何でしょう。かきは「かきまぜる」、たまは「たまご」のことだそうです。たまご以外に特に決まった具材はありません。今日は、ほうれん草、にんじん、ねぎが入ったかきたま汁にしました。</p>	<p>23 ポタージュ</p> <p>日本では、野菜のピューレをベースにして、牛乳や生クリームで仕上げたクリーミーなスープをポタージュと言いますが、本場フランスでは、スープ全般をポタージュと言います。今日はかぼちゃのポタージュです。</p> 	