

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

いちねんかん ふ かえ
一年間を振り返ってみよう♪

卒業・進級まで、あと少しです。一年間の自分を振り返って、できたことは来年も続けましょう。自信がないことがあれば、3月から頑張らしましょう。

① 食事の前は、石けんできれいに手を洗った。

② 怒れずに、マスクを持ってきた。

③ 食器の置き方を、気をつけた。

④ 背中を伸ばし、食器を持って食べた。

⑤きれいに食べて、ていねいに片づけた。







2

いちご MILK

だいこんサラダ

むぎごはん

こめこのカレー

2月に続き、隣の曇出町で栽培されたいちごを使います。ビタミンCを多く含むので、風邪の予防に効果的な食べ物です。園芸上は、野菜とされることもありますが、食品としては果物として考えられています。

3

さんしょくだんご MILK

ちらしずし

しろみそしる

3月3日の「桃の節句」にちなんで献立です。桃の節句には、ちらしずしのほかに、はまぐりのお吸い物や白酒、菱餅などの行事食が知られています。給食では、菱餅と同じ色の三色団子を使います。お楽しみに♪

4

ツナサラダ MILK

からコロ

むぎごはん

やさいスープ

香良口は、香良洲の給食に伝わる焼きコロツケです。今から36年前に考えられ、当時の6年生が名前を付けたと言われています。最後にかけるパン粉とチーズが、おいしさの秘密です。よく味わって食べましょう。

5

つギョウザ MILK

はるさめ

ごとうパン

スープ

つギョウザは、津市の給食の人気メニューです。大きな皮で具を包んだ揚げギョウザで、毎年、中学校3年生の卒業リクエストメニューに選ばれます。将来、小中学校の思い出のひとつになれば、嬉しいです。お楽しみに♪

6

おいしいデザート MILK

はくさいと もやしの しそあえ

ブリの てりやき

せきはん

なばなの かきたまじろ

卒業・進級のお祝い献立です。ブリは、大きさによって名前が変わる「出世魚」で、お祝いの料理に使われます。また、みりとしょうゆを使い、つやつやと輝く照り焼きも、お祝い料理のひとつです。卒業おめでとう。

9

チンゲンサイと きりぼしだいこんの あえもの MILK

とりめし

あおさのみそしる

あおさは、風味がよく、鮮やかな緑色が特徴の海そうで、香良洲の海でも養殖されています。収穫は、1月～4月の冷たい海で行います。今日のあおさは、香良洲の方から作られているので、たんぱく質が多かったです。よく味わいましょう。

10

はくさいと こまつなの ごまあえ MILK

やきシヤモ

むぎごはん

うずらたまご ころやどうふの にももの

高野豆腐は、豆腐を凍らせて水分を抜いた、保存食のひとつです。水分が抜けた小さな穴がたくさんあり、味が浸み込みやすいことが特徴です。大豆から作られているので、たんぱく質が多く、精進料理にも使われています。

11

じゃがいもの みそかんばんふう MILK

イカの あおさあげ

むぎごはん

ごもくじろ

みそかんばんふうは、福島県の郷土料理のひとつです。「かんばん」とは、じゃがいものことです。収穫した中で、出荷できないほど小さいじゃがいもを油で炒めて、赤みそや砂糖で味付けします。ごはんと一緒に食べましょう。

12

卒業証書

おめでとう♪

13

ほうれんそうと はくさいの あえもの MILK

サバの しおやき

むぎごはん

ひじきの いりに

サバは、秋から冬が旬の魚です。脂のりが良く、塩焼きのほかに、みそ煮や生姜煮、新鮮なものは刺身など、いろいろな調理法が知られています。小さな骨も、しっかりかんでいただきます。

16

なばなともやしの いそかあえ MILK

とりごぼう

むぎごはん

みそしる

菜花は、三重県の特産品のひとつです。1月～3月が旬で、松阪市や桑名市などで、たくさん栽培されています。ほのかな苦味が特徴の、春の野菜です。鮮やかな緑色を楽しみましょう♪

17

サケの しろみそやき MILK

むぎごはん

けんちん汁

けんちん汁は、にんじんや大根、ごぼうなどの野菜を、ごま油で炒めて、だしで煮込んだ汁物です。本来は、肉や魚を使わない「精進料理」とされ、たんぱく質が多い豆腐を具にします。給食では、とり肉を入れることもあります。

18

ツナの ドライカレー MILK

むぎごはん

とうふスープ

ツナとは、大型のマグロのことです。給食では、マグロの油漬を、よく使います。たんぱく質が多く、長期間保存できることから、保存食として使う人もいます。今日は、ミンチの代わりに、ツナを使います。

19

てづくりあん MILK

とりの てりやき

ロールパン

なばなの クリームに

手作りあんは、小豆と砂糖を煮詰めただけのもので、和菓子には欠かせない食べ物です。食物せんいやポリフェノールなども多く、最近では洋菓子にも使われるようになりました。今日は、自分でパンにはさんで食べましょう。

20

がつしゅん た 3月・旬の食べ物♪

・あおさ

・なばな

・いちご



