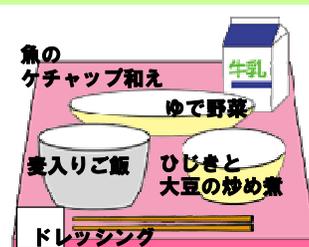
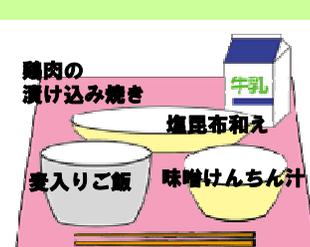




3月給食献立配膳図



給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。

<p>2(月)</p> <p>苺ヨーグルト</p>  <p>親子丼の具 キムチ和え 麦入りご飯 味噌汁</p> <p>親子は、ご飯の上にかけて食べてください。とろとろ卵を作るため、だし汁に、水溶性片栗粉を入れていきます。調理員さんは、美味しくなれと心の中で語りかけながら作ります。 キムチきゅうりは、給食室秘伝のタレで作ります。どんな調味料を使っているか、考えてみてね!(*^_^*)!</p>	<p>3(火) 桃の節句メニュー</p> <p>桜もち</p>  <p>えびシューマイ(2個) からし和え 五目ちらし寿司 豆腐のすまし汁</p> <p>ひな祭りは、桃の節句とも言われます。厄払いや健康を願う意味が込められた日本の行事食です。ちらし寿司は、見た目も鮮やかな豪華なご飯で、昔からお祝い事に欠かせない料理です。給食なので、残念ながら生サーモンや生いくらが入っていないけど。 そして、給食の桜もちは、桜の葉を練りこんだ特製あんが入っており、香りも楽しめますよ。</p>	<p>4(水)</p> <p>クレープ</p>  <p>ゆで野菜 ゆでスパゲティ ミートソース ドレッシング</p> <p>ミートソースを美味しく作るコツは、玉ねぎをよく炒めることです。よく炒めた玉ねぎは、うま味が増し、私たちの舌にジャストミートしたソースになってくれます。 今日のデザートは、福岡県のいちご【あまおう】を使ったクレープです。栃木県の給食では珍しい【あまおう】が登場しますΣ(・o・;)!</p>	<p>5(木) 県立校入試のため3年生給食無し</p> <p>あじフライ</p>  <p>磯辺和え 麦入りご飯 豚肉と野菜のうま煮</p> <p>ソース</p> <p>今日は、フライと和え物に【のり】を使っています。料理に香りと旨味を加えてくれる【のり】は、日本では飛鳥時代から食べられていたと言われています。そして、なんと日本は【のり】の消費量が世界1位!。私たちの食事に欠かせない食材なのでですね。</p>	<p>6(金)</p> <p>いわしのわかか煮</p>  <p>わかか煮 ごま和え 麦入りご飯 味噌汁</p> <p>今日は、いわしをかつお節たっぷりのわかか煮にしました。 【わかか】の語源については、室町時代に初めてかつお節が製造された際、かつお節を「わか」と呼んでいたとされます。それを室中の女官たちが丁寧に「お」をつけて「わかか」と呼ぶようになり、この呼び方が定着したとされています。(諸説あり)</p>
<p>9(月) 卒業祝いメニュー</p> <p>ケーキ</p>  <p>唐揚げ 磯辺和え 赤飯 すまし汁 ごま焼</p> <p>今日は卒業祝いメニューです。給食時間から学んだことは、栄養バランス、食事マナー、感謝の心、食文化、地産地消など、たくさんありました。小中9年間でみなさんが身に付けた大切なものです。 3年生の卒業祝いとして、赤飯と、ケーキが出ます。</p>	<p>10(火)</p> <p>卒業式 (給食はありません)</p> 	<p>11(水)</p> <p>ミルクプリン</p>  <p>ゆで野菜 米粉パン ブラウンスチュー ドレッシング</p> <p>シチューは、デミグラスソース味。デミグラスソースは、小麦粉・バターを茶色になるまで炒め、野菜を煮たスープで伸ばしていきます。シチューには、やわらかいお肉も入っています。おしゃべりに、シチューにパンをつけながら食べてみてください。 デザートは、白い恋人ならぬ、白いミルクプリンです。</p>	<p>12(木)</p> <p>レモンタルト</p>  <p>おひたし 麦入りご飯 揚げ魚と大根の煮物 ふりかけ</p> <p>今日のデザートは、カスタードクリームと瀬戸内レモン果汁を使用したジャムを詰めて焼き上げたタルトです。 ふりかけは、瀬戸内海の海の幸(鰹節や海苔など)の味わいを活かした、瀬戸風味ふりかけです。 今日の給食は、目を閉じて食べると、瀬戸内海の穏やかな海が浮かんでくるかもしれませんね。</p>	<p>13(金)</p> <p>カレー</p>  <p>ゆで野菜 五穀ご飯 カレー ドレッシング ビーンズカル</p> <p>今日は、人気のチキンカレーを存分に味わってみましょう。いつもの安定の、あの味です。泉が丘中では、カレーを16kgも使います。給食で使う量ってすごいですね。 ビーンズカルは、大豆と小魚が入ったカルシウムたっぷりの食品です。ゆで野菜と混ぜても、そのまま食べても、お好みでどうぞ。</p>
<p>16(月)</p> <p>はっさく</p>  <p>ブルコギ風炒め物 麦入りご飯 かき玉汁 ふりかけ</p> <p>ブルコギは、韓国の代表的な肉料理の一つです。甘じょっぱく味付けした肉を炒めて作ります。「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味です。 はっさくは、広島県尾道市の因島で生まれた果物です。甘酸っぱさとほんのり苦さも味わえます。私の人生のようだ。</p>	<p>17(火)</p> <p>魚の照り焼き</p>  <p>おひたし 麦入りご飯 豚肉と切干大根の炒め物 チーズ</p> <p>今日は、いつもの切干大根と味が違う!?と思ったでしょう。見た目にだまされてしまったかな。 今日は、いつもの切干大根に豚肉やんにくを加えているので、味が違うのです。食べるだけで元気になるよ!</p>	<p>18(水) 宮っ子ランチ(トマト)</p> <p>ハンバーグ</p>  <p>レタス 丸パン 宮トマトの洋風卵スープ スライスチーズ マイティソース</p> <p>今日はセルフチーズバーガーを楽しみましょう。泉が丘中給食の定番になりつつある【マイティソース】は、どんな料理にもオールマイティーに合うソースなので、こんな名前がついたそうです。(;)やっぱりギャグって大切。</p>	<p>19(木)</p> <p>魚のケチャップ和え</p>  <p>ゆで野菜 麦入りご飯 ひじきと大豆の炒め煮 ドレッシング</p> <p>魚のケチャップ和えは、調味料にケチャップだけを使うのかと思いきや、ウスターソースと砂糖も使います。酸味と甘み、旨味が調和した味になるので、間違いなくご飯が進んでしまうでしょう。</p>	<p>20(金)</p> <p>春分の日</p> 
<p>23(月)</p> <p>鶏肉の漬け込み焼き</p>  <p>塩昆布和え 麦入りご飯 味噌けんちん汁</p> <p>今年度の給食時間はいかがでしたか?美味しく楽しく学べるひと時を過ごすことができましたか?締め給食は、昆布やかとお節のうま味をたっぷり味わえる和食です。 来年度も、給食からたくさんのお話を聞いていきましょう。</p>	<p>24(火)</p> <p>修了式 (給食はありません)</p> 	<p>卒業式</p> 		