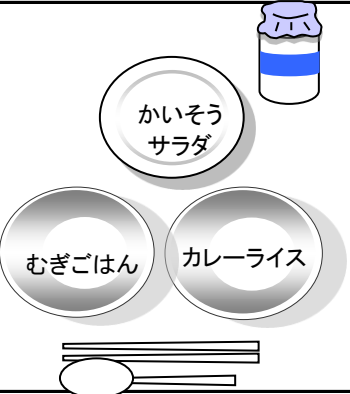
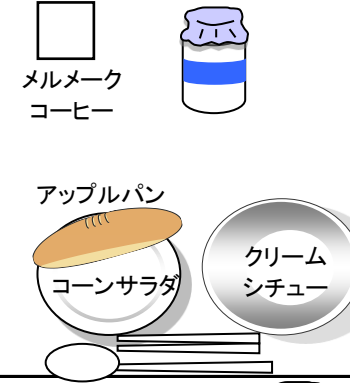
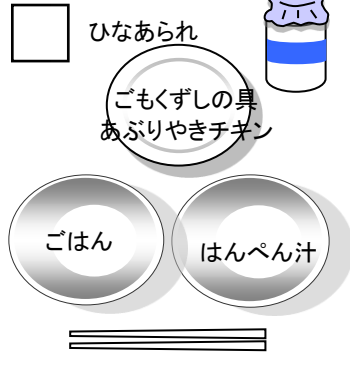
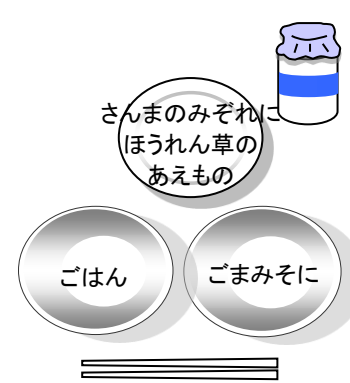
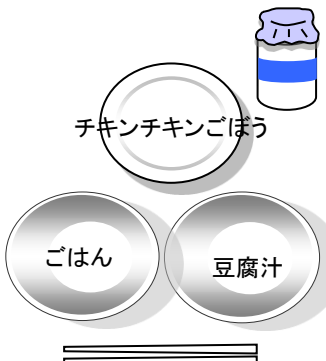
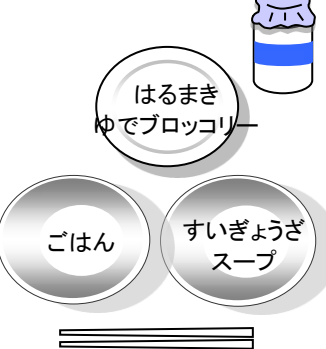
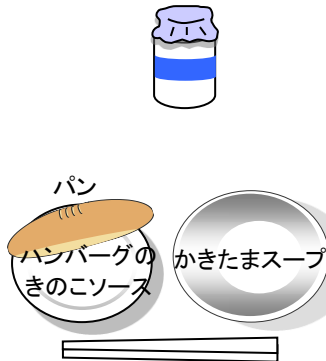
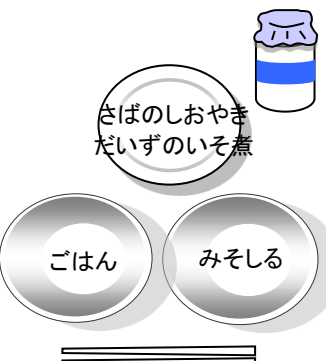
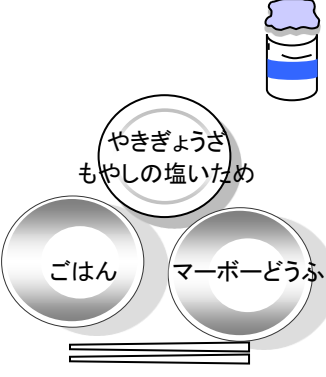
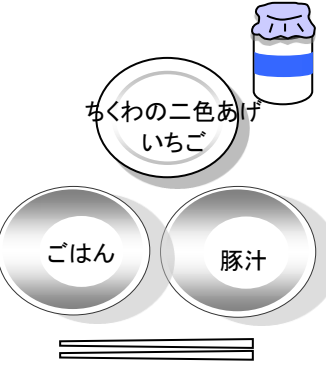
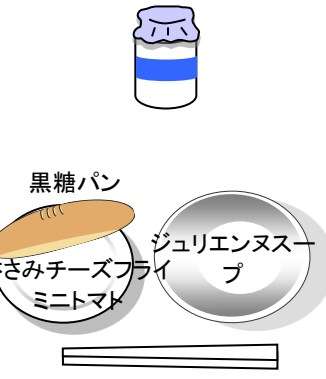
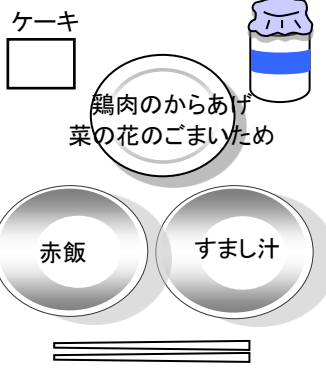
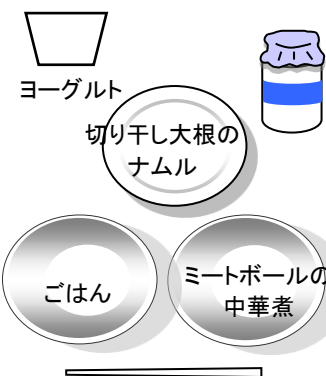
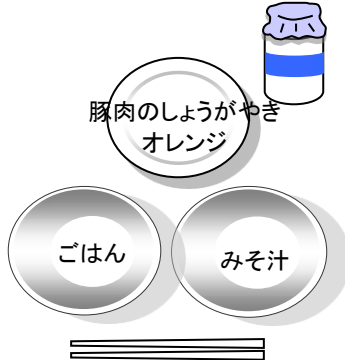
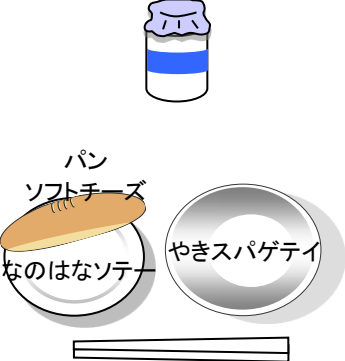
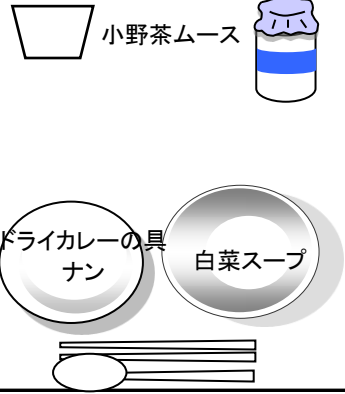


1日 火曜日		ビーフカレーについて 今日のカレーはお肉に牛肉をつけていますので、ビーフカレーです。。カレーには、さまざまなお肉を入れます。豚肉をいれるとポークカレー、鶏肉をいれるとチキンカレー、魚介類を入れるとシーフードカレー、豆をいれるとビーンズカレーなどネーミングもかわります。牛肉は、たくさんたんぱくしつがふくまれています。きんにくや、ないぞう、ひふ、かみのけなど、体のあらゆる組織をつくる大切なえいようがあります。特に、血液をつくるためにひつようなえいようが、たくさんあります。ビーフカレーをおいしくいただきます。	1日(火)
2日 水曜日		クリームシチューについて 今日はクリームシチューについて説明します。今日のシチューのホワイトルウは給食室のてづくりです。バターをとかして、小麦粉をいれていためます。牛乳をすこしづついれて、ルウをつくります。てづくりのよさは、材料をちょうせつできて、塩分量などを少なめにできることです。みなさんの家ではどうですか？家でもつくってみるといいですね。	2日(水)
3日 木曜日		ひなまつりについて 3月3日はひなまつり、桃の節句ともいわれます。桃の節句は、もともと身をきよめる行事でしたが、江戸時代に、女性の成長を祝う女の子の節句としてひな人形をかざるようになりました。桃の節句の行事食は、ちらしずし、ハマグリのはきり、ひしもちや桜餅です。ちらしずしには、縁起がよいとされるえびやれんこんなどが使われます。また、季節の菜の花なども使われます。はまぐりの貝殻はたった1つの貝殻としか合わないことから、良縁にめぐまれるように食べられます。今日は、ひなまつりにちなんだ行事食です。具をいれて、ごもくずしにしてみましょう。	3日(木)
4日 金曜日		ごまみそ煮について 今日はごまみそ煮について説明します。ごまみそ煮にはどんな材料が入っているでしょう？とりにかく、ちくわ、ひらてん、うずらたまごなど主に体をつくる食品、じゃがいも、こんにやくなどの主にエネルギーとなる食品、たけのこ、にんじんなどの主に体の調子をととのえる食品の栄養のバランスのよい料理です。ごまみそにを食べるだけでも、栄養のバランスがとれてきますね。それらの材料にしろみそ、ごま、しょうゆなどの調味料をあわせています。	4日(金)

7日 月曜日		チキンチキンごぼう 今日は今年度最後のチキンチキンごぼうです。大人気のチキンチキンごぼうを家でも作ってみましょう。鶏肉は1口大に切り、塩こしょうをして、片栗粉をつけ油であげます。ごぼうは、うすく斜めに切り、油であげます。鍋にしょうゆ、さとう、酒の調味料を入れ、ひと煮立ちさせたれをつくります。油であげた、鶏肉とごぼうをたれとからめて仕上げます。鶏肉を白身魚に変えてもおいしくできますし、ごぼうをれんこんにかえてもおいしくできます。いろいろアレンジして作ってみましょう。	7日(月)
8日 火曜日		はるまきについて 今日は、春巻きについて説明します。春巻きは、中国でできた料理です。春巻きという名前の由来は、春先に新芽がでたものを小麦粉の皮で巻いてあげたのがはじまりとされています。春巻きは、ベトナムやタイ、フィリピンなどの東南アジアで食べられている他に、アメリカではスプリングロールという名前で食べられています。今日の春巻きは、国産のたまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこなどの野菜がはいっています。	8日(火)
9日 水曜日		ハンバーグのきのこソースについて 今日はハンバーグのきのこソースについて説明します。きのこソースには、3種類のきのこが入っています。どんなきのこが入っているのでしょうか？しめじ、マッシュルーム、エリンギの3種類です。きのこは、エネルギーは低いのですが、食物繊維というものを多く含んでいます。食物繊維は、おなかの調子をよくする働きをします。今日は、デミグラスソースとあわせて、濃厚なソースに仕上げています。	9日(水)
10日 木曜日		だいずについて 今日はだいずについて説明します。大豆ははたけの肉とよばれるくらい、からだを作るたんぱく質がたくさんふくまれています。さらに、ほねをじょうぶにするはたらきもあります。今日のだいずは、山口県産大豆です。大豆からへんしんした、豆腐は、いつも、山口県産だいずをつかっています。今日はひじきと一緒にたいしています。	10日(木)
11日 金曜日		けんちょうについて 今日は、山口県の郷土料理「けんちょう」の日です。郷土料理というのは、その地域でとれる食材を使って、昔から作られ伝えられた料理のことをいいます。山口県は三方を海に囲まれ、山もありで、自然に恵まれているので、多くの郷土料理があります。けんちょうやちやなます、おおひら、いとこ煮、つしま、岩国ずしなどあります。その中で、けんちょうを紹介します。けんちょうの中で多く使われている食材は、何でしょうか？大根です。けんちょうは、だいこんと豆腐を油で炒めて、醤油、酒、みりん、砂糖であじつけし、汁気を少なくして作ります。けんちょうの味を知ってほしいと思います。	11日(金)

14日 月曜日		マーボー豆腐について マーボー豆腐は、中国料理の1つです。中国の四川省というところに、マーという名前のおばあさんが住んでいました。ある日、友人が豚肉をもってきてくれました。そこで、マーおばあさんが、家にあった豆腐や唐辛子みそを入れて作りました。その料理がたいそうおいしかったことから、マーおばあさんが作った料理なので、マーボー豆腐と名付けられたのです。四川料理といえば、辛い料理で有名ですが、給食は食べやすくなっています。	14日(月)
15日 火曜日		ちくわの二色あげについて 今日は、ちくわの二色あげについて説明します。ちくわは、うべかまぼこでつくられた、宇部産ちくわです。260本のちくわをたて、よこにきったものを、2色の衣であげています。あおのり味とカレー味の2色であげています。衣は、小麦粉を水でといて、あおのり、カレー粉をそれぞれいれています。	15日(火)
16日 水曜日		ジュリエンスープについて 今日は、ジュリエンスープについて説明します。ジュリエヌというのは、フランス語で、「細切りにした」という意味です。食材をほそく、干切にして作ったスープをいいます。野菜の切り方で料理名がきまるものに、マセドアンサラダというもあります。これもフランス語ですが、サイコロ状に角切りにしたサラダのことをいいます。食材の切り方で料理名がつくのはおもしろいですね。	16日(水)
17日 木曜日		赤飯について 赤飯は昔から、結婚式や卒業式、入学式などお祝いの席に赤飯が行事食として出されます。赤飯は、もち米にあずきの煮汁で赤い色をつけて蒸してつくります。昔から、赤い色には悪いものをとりのぞく力があるとされています。もともとは、お米 自体が赤い、赤米を 神様にお供えする習慣があったことから、赤飯が作られるようになったといわれています。6年生の卒業をお祝いして、今日は赤飯をたきました。	17日(木)
18日 金曜日		きりぼしだいこんについて 今日は切り干し大根のナムルについて説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾燥させたものです。太陽の光にあてること、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるのに必要な栄養です。切り干し大根は長期の保存がきくようにと、かんがえられた昔の人の知恵です。切り干し大根は、水でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりして使います。今日は、しょうゆやごま油、酢とあわせて、韓国風にナムルにしています。	18日(金)

22日 火曜日		しょうがについて 22日(火) 今日はしょうがについて説明します。昔から、しょうがは漢方薬としてつかわれています。しょうがにふくまれる成分は、汗をだし、内臓のはたらきを活発にします。今日の豚肉のしょうが焼きは、すりおろしたしょうがや酒、しょうゆ、みりんであじけたお肉をやきます。体の中からあたたまる料理です。また、肉の臭みがとれ、しょうがの香をたのしむことができるおいしい料理です。	
23日 木曜日		スパゲティについて 23日(水) 今日はスパゲティについて説明します。スパゲティは、小麦粉からつくられ、米と同様に、炭水化物を多く含んだ食べ物です。体の中に入ると、体をうごかすガソリンのような役割をします。スパゲティというと、トマトケチャップせ味付けしたものを想像する人が多いですが、今日は、やきそばのソース仕立てにしています。麺をスパゲティにかえています。	
24日 木曜日		ドライカレーについて 24日(木) 今日はドライカレーについて説明します。ドライカレーは、牛肉、豚肉、みじんきりにしたたまねぎ、にんじん、パセリなどが入っています。カレー味にしがっていますが、水をいれることなくつくるので、ドライカレーといわれます。ナンと一緒にいただきましょう。	