

<p>13日 月曜日</p>	<p>おいわいぜ</p>  <p>キャベツとベーコンのソテー</p>  <p>むぎごはん チキンカレー</p> 	<p>いわ お祝いゼリー</p>	<p>にちげつ 13日(月)</p>
<p>14日 火曜日</p>	<p>ポークシューマイ</p>  <p>ナムル</p>  <p>ごはん 五目マーボー豆腐</p> 	<p>ナムルについて</p>	<p>にちか 14日(火)</p>
<p>15日 水曜日</p>	<p>小黑糖パン</p>  <p>海藻サラダ いちご</p>  <p>春キャベツのスパゲティ</p> 	<p>はる 春キャベツについて</p>	<p>にちすい 15日(水)</p>
<p>16日 木曜日</p>	<p>県産みかんゼリー</p>  <p>たけのごはんの具</p>  <p>ごはん 豚汁</p> 	<p>たけのごはんの具について</p>	<p>にちもく 16日(木)</p>
<p>17日 金曜日</p>	<p>ココロソテー</p>  <p>ロンググラタン</p>  <p>ごはん 春キャベツのスープ</p> 	<p>ココロソテーについて</p>	<p>にちきん 17日(金)</p>

今日は、新1年生の入学と、在校生の進級のお祝いの意味をこめてお祝いゼリーがついています。このお祝いゼリーには、卵も乳製品もつかっていませんのでアレルギーの方も安心して食べられます。また、食べやすいように人気のカレーをだしています。友達とたのしくいただきます。

ナムルは朝鮮半島に伝わる家庭料理です。もやしなどの野菜や野草を塩ゆでして、ごま油であじつけた料理です。給食では、もやし、こまつなをゆでて、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油であじつけています。朝鮮半島でたべられるナムルの味付けやからさについては、家庭によりさまざまです。給食ではたべやすいように作っています。

今日は春キャベツについて説明します。春キャベツは3月から5月に収穫されます。葉がとてみやわらかいのが特徴です。葉の巻きがゆるく、丸みのある形をしています。キャベツにの外の緑色のこい部分に、ビタミンCがたっぷり含まれています。外側の葉であれば、1枚で、1日分のビタミンCをとることができます。内側の葉であれば、2〜3枚が目安です。芯のまわりには、外側の葉の部分と同じくらいビタミンCが多く含まれているので、芯ものこさずたべるとよいですね。今日は、スパゲティの中に春キャベツが登場します。

今日はたけのごはんの具をごはんとまぜていただきます。春のおとずれをつけるたけのこは、竹の地下茎のふしからでる若芽のことで、芽が地面に出るまえに、土がもりあがり、地面がわるのを目安にほります。たけのこは、朝ほったものは「その日のうちにたべる」といわれるほど、鮮度がはやくおちます。ほりたてのたけのこは、生でもたべられます。今日のたけのこは、たけのこをゆでて、真空パックにいれてJAからとどけていただきました。

今日のココロソテーの中には、ひよこまめが入っています。どれだかわかりますか？ひよこまめは、その名前のとおり、ひよこの頭の形ににていることから、この名がつけました。よく見ると、くちばしのような、とがった部分があるとおもいます。ひよこまめは、別名、ガルバンゾーとよばれます。なんだか元気がでてきそうですね。ガルバンゾーはインドや中南米でよくとれます。体をつくるたんぱく質や血をつくる鉄分、おなかの調子をよくする食物繊維が多く含まれます。