

22日 月曜日	わかさぎのフリッター 大豆の磯に ごはん けんちん汁	わかさぎについて 22日(月) ここのは張った湖でのわかさぎの穴づりは冬の風物詩としてよく知られています。わかさぎは、1年中でまわっていますが、3月の今の時期に脂がのっておいしいとされます。まるごと食べられるのでカルシウムや鉄をそっくりとることができます。わかさぎはくせのないあっさりとした魚なので、天ぷら、フライ、フリッター、から揚げなどにむいています。今日はフリッターにしていますが、フリッターは、小麦粉を水でいて、泡立てた卵白を入れて衣にして油で揚げた料理ですが、給食では卵なしでつくってあります。
23日 火曜日	チャプチェ ごはん フンタンスープ	チャプチェについて 23日(火) チャプチェは韓国料理の1つです。春雨を炒めた料理です。にんじんやほうれんそうなどの野菜やきのこ、肉に、もどした春雨を入れて炒めます。朝鮮では、「タンミョン」とよばれる春雨が使われます。タンミョンはさつまいものでんぷんから作られます。太くて、コシがあるのが特徴的です。今日のチャプチェは、細切りした牛肉とにんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、はくさいキムチと春雨がはいっています。
24日 水曜日	ソフトチーズ 小パン 菜の花ソテー 焼きスパゲティ	スパゲティについて 24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。
25日 (木)	小野茶ムース ナン ドライカレー 白菜スープ	ナンについて 25日(木) 今日は、ナンについて説明します。ナンはインドのパンです。小麦粉と水と塩でねって、平たくします。それを、タンドールというかまにペタリとはりつけて、焼き色がつくまでやきます。インドでは、このナンをちぎって、カレーにつけて一緒にいただきます。給食では、ドライカレーを用意しました。ドライカレーと一緒にいただきます。



白菜スープ

