



4月の献立より



世界の料理:アメリカ(15日)

毎月5のつく日に、海外の料理を「世界の料理献立」として紹介します。世界の国々の料理を知り、味わうことを通じて、その国の食文化や地理、歴史などを知りましょう。

2026年の夏、サッカーのワールドカップが開催されます。今回は初めて「アメリカ」「カナダ」「メキシコ」の三か国が開催国になります。4月は「アメリカ」の料理を紹介します。「ジャンバラヤ」はアメリカ南部のルイジアナ州で、庶民の味として食べられている郷土料理です。普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りの時など大勢の人が集まる時にもよく出される料理です。地域によって作り方は異なりますが、炒めた具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、混ぜごはんのような料理です。トマトを使っているため見た目が赤く、少しスパシーな味付けが特徴です。

たんご・食の日(16日)

毎月19日の「たんご・食の日」は、丹後でとれる旬の地場産物などをいつもより多く取り入れた献立を出します。今月は、16日に実施します。給食を通じて、丹後の食文化に親しみましょう。

今月使う市内産食材は、特別栽培米、サワラ、キャベツ、水菜、牛乳です。丹後の旬の食材を味わいましょう。



*サワラ

サワラは大きさによって名前が変わる出世魚で、体長 50cm までをサゴシ、50~60cm をヤナギ、60cm 以上をサワラといいます。肉質はやわらかく、淡泊な味わいなので、いろいろな料理に使われます。

*春キャベツ

一年中、店頭に出回るキャベツですが、時期によって特徴があります。11月から3月に出回る「冬キャベツ」は、何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、ずっしりと重いです。一方、「春キャベツ」は、早春から出回り、葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色で、葉が柔らかくみずみずしいです。キャベツには特有の成分「ビタミンU」がふくまれます。傷ついた胃腸の粘膜を修復させる働きがあり、胃腸薬の成分にもなっています。

*生わかめ

乾燥させたものが一年中食べられるわかめですが、春先には丹後の海でとれた生のわかめが食べられます。磯の香りや歯ごたえは生わかめならではのものです。海に生えているときは茶褐色ですが、熱湯にくぐらせると一瞬で鮮やかな緑色に変わります。



たけのこのかき揚げ(21日)、たけのこ寿司(24日)

たけのこは、竹の子どもです。土の中に張り巡らされた地下茎から伸びてきた竹の芽の、頭を外に出しかけたところを掘って食べています。竹の成長はとても早く、1日に1メートル以上も伸びることがあるとか。あっという間に伸びて食べられなくなってしまうので、たけのこは早めに掘ります。掘ったらできるだけ早くゆでるのがおいしく食べるコツです。

給食では旬のたけのこを、みんなが大好きな「かき揚げ」や「お寿司」に入れていただきます。シャキッとした食感や、独特の風味を感じながら、味わって食べてください。



歯の日(28日)

毎月1回、8のつく日に「歯の日」として、かみごたえのあるメニューやカルシウムを多く含む食品を取り入れています。今月は、「麦」「イカ」がかみごたえのある食品です。それ以外にも、もやしのナムルに使われている野菜のシャキシャキとした食感、ワタンスープのワタンのもちもちとした食感など、いつもよりかむ回数を意識して、いろんなかみごたえを感じてみてください。

