



きゅうしょくカレンダー 3月



久御山町学校給食研究会

	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
はいぜん	しほずし(カレー皿) しほずし(カレー皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	ちかたのしあやき ごもくにまめ(お皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	マカロニサラダ(小皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	こうやとうふの にもの(小皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	ねぎマンバー(お皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)
ひとくちメモ	《3月3日はひな祭り》 給食では、彩りがきれいな「花ずし」、花びらが入った「くず汁」をいただきます。 ひな祭りに飾る「ひしもち」の3色には、それぞれ緑は健康、白は純潔(けがれがないこと)、ピンクには魔除けの意味があります。	クイズ① ほうれん草の根は、何色をしていますか？ ① 青色 ② ピンク色 ③ オレンジ色 こたえ ② ピンク色 ほうれん草の根がピンク色なのは、色素によるものです。根元には骨をつくるために大切な「マンガン」という栄養素がたくさん含まれています。	クイズ② 黄緑色のきな粉はある。○か×か？ こたえ ○ よく目にするきな粉は「黄大豆」という大豆をきな粉にしたものです。「青大豆」を材料にした「青きな粉」というものもあり、「うぐいすきな粉」とよばれます。	クイズ③ 鶏飯には、みかんの皮を入れることがある。○か×か？ こたえ ○ みかんの皮は七味唐辛子にも入るほど香りがよく、味のアクセントになります。鶏飯が生まれた鹿児島では、鶏飯にみかんの皮やパイナップルの漬物を入れていただくことがあります。	《ねぎマンバー》 「ねぎマンバー」とは、久御山町の特産品、「九条ねぎ」をたっぷり使ったハンバーグです。町制65周年のときに応募があった献立です。九条ねぎをモチーフにした「ねぎマン」というキャラクターにちなんだ名前がついています。
はいぜん	アロギ(お皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	さららのやうあんやき しんじんきん(お皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	チキンカツ(小皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	カレーライス(カレー皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)	はくさいとツツのサラダ(小皿) ごはん(茶碗) みそ汁(汁碗)
ひとくちメモ	クイズ④ 次のうち、わかめと同じ仲間は何でしょうか？ ① 菜の花 ② めかぶ ③ きくらげ こたえ ② めかぶ 菜の花は、その名の通りわかめの茎の部分です。めかぶは成長したわかめの根元部分で、ねばりがあります。③のきくらげは、わかめではなくきのこの仲間です。	クイズ⑤ 水菜は英語で何というでしょう？ ① mizuna ② water vegetable ③ chinese leaf こたえ ① mizuna 水菜は京都で平安時代ごろから育てられている野菜で、京の伝統野菜のひとつです。最近では、京都だけでなく世界でも有名になり、「mizuna」としてヨーロッパでも人気があります。	クイズ⑥ どのメーカーのカレー粉を使っても、味は同じである。○か×か？ こたえ × カレー粉は、ターメリックや唐辛子、こしょう、クミンなど、20～30種類のスパイスを配合(ブレンド)したものです。メーカーやお店によって配合が違いますので、辛さや香りが違います。	クイズ⑦ レモンの酸味(すっぱい味)の成分は、何という名前でしょうか？ ① クエン酸 ② クルン酸 ③ クエン酸 こたえ ③ クエン酸 レモンの酸味(すっぱい味)は、クエン酸という成分によるものです。クエン酸は酢や梅干しなどにも含まれており、疲れを回復させるなどの効果があります。	クイズ⑧ 白菜の芯にある、黒い点は何でできるのでしょうか？ ① 虫が食べたから ② 栄養が多すぎるから ③ 気温が低すぎるから こたえ ③ 気温が低すぎるから 白菜の黒い点は、肥料が多すぎたり気温が低すぎるとできるものです。味が変わりなく、美味しく食べることができます。
はいぜん	17 (月) 卒業リクエスト給食	《3月3日はひな祭り》 ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、「桃の節句」とも言われます。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった「上巳のおはらい(自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)」が結びついたものです。ひな祭りには、草もちやひしもち、蛤のお吸い物などを食べる風習があります。			