

# 令和2年度 3月 献立紹介①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
3/1 (月)	ごはん さばのてり焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げの みそ汁	今日は、「じゃがいも」についてお話します。「じゃがいも」は、「炭水化物」が多いので、エネルギーのもとになる食品のグループですが、野菜や果物に多い「ビタミンC」や「カリウム」もたくさん含まれています。「ビタミンC」は、料理するときに熱を加えると壊れやすい栄養ですが、「じゃがいも」の「ビタミンC」はデンプンに守られているので、壊れにくいのが特徴です。
3/2 (火)	ミルクパン フライドチキン ごぼうサラダ はくさいとベーコンの スープ プリン	今日は「ごぼう」についてお話します。「ごぼう」は、土の中に細く長く伸びた根っこの部分です。香りと歯ごたえが良く、「しょうゆ」や「みそ」などで味付けする和食の料理の以外に、今日の給食のようなドレッシングやマヨネーズの味付けも合います。「食物せんい」が多く含まれています。「食物せんい」は、おなかの中を掃除して「がん」などの病気の原因になる物質やコレステロールを体外に出す働きがあります。
3/3 (水)	ちらしずし きざみのり さわらの磯辺フライ 菜の花のおひたし あさりとゆばのかき玉汁 ひなあられ	今日は、「ひなまつり」献立です。「ひなまつり」は、現在では、女の子の成長を願う行事となっていますが、もともとは、季節の変わり目に災難から身を守り、よりよい幕開けを願うための行事だったそうです。今日は、「ひなまつり」に食べられる「ちらしずし」「ひなあられ」を取り入れました。また、旬の「鱈」や「菜の花」を使い、春を感じられる献立にしました。
3/4 (木)	豆乳食パン ブルーベリージャム ペンネミートソース コーンポタージュスープ 清見オレンジ	今日は「清見オレンジ」についてお話します。「清見オレンジ」は、日本人にとって最も身近な「温州みかん」と世界で一番多く生産されている「オレンジ」の交配によって誕生した柑橘です。「みかん」の甘みと「オレンジ」の香りを受け継いだとてもおいしいフルーツです。「デコポン」「ぽんかん」と並び、『平成の三大柑橘』とも呼ばれています。皮はむきやすいので、ぜひ食べてください。
3/5 (金)	ビビンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ カットパイナップル	今日は「ビビンバ」についてお話します。「ビビンバ」は、韓国料理の一つで、ごはんと肉、ナムル、たまごなどの具材を入れ、かき混ぜて食べる混ぜごはんです。「ピビンパプ」とも発音されますが、「ピビン」が「混ぜ」、「パプ」が「ごはん」という意味です。給食の「ビビンバ」は、「ごはん」「肉炒め」「ナムル」を混ぜて食べてください。

松島町学校給食センター

# 令和2年度 3月 献立紹介②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
3/8 (月)	ごはん いかの天ぷら 昆布と豆もやしの 炒め煮 すいとん汁	今日は「すいとん」についてお話しします。「すいとん」は、小麦粉に水を少し入れて練り、一口大にちぎって汁物などに入れて作ります。お隣の利府町では『とってなげ』、宮城県の県北では『はつと』、岩手県では『ひつつみ』と呼ばれています。また、『つめり』『おだんす』などと呼ぶ地域もあるそうです。宮城県の県北で作られる『はつと』は、薄くのばして作ります。地域によって、形も少しずつ違うようです。
3/9 (火)	ソフトパン サケのチーズフライ ソース 切りほし 切干だいこんのサラダ トマトとたまごのスープ 中:仙台いちごヨーグルト	今日は「鮭」についてお話しします。「鮭」は、日本では多くの人に好まれる魚の一つで、年中お店で売られています。たんぱく質のほか、「ビタミンD」がたくさんあります。「ビタミンD」は、骨を丈夫にする「カルシウム」の吸収をよくする働きがある栄養です。今日の「鮭のチーズフライ」は、「カルシウム」が多いチーズと「ビタミンD」が多い鮭の組み合わせで、骨を丈夫にする栄養が満点！味の相性もバッチリな一品です。
3/10 (水)	ごはん ポークカレー くきわかめのサラダ せとか 中:チーズ	今日は「せとか」についてお話しします。「せとか」は、「柑橘類の大トロ」ともよばれています。果肉が柔らかく傷が付きやすいため丁寧な手入れが必要だったり、寒さや野鳥などから守るため一つ一つに袋をかぶせたりと、とても手間がかかるため、生産量が少ないので、価格は高めです。高級感のある まろやかで深い甘みととろけるような食感が特徴です。
3/11 (木)	バターロール チキンレモンソース カラフルサラダ かぶとフランクフルトの スープ 幼小:仙台いちごヨーグルト 中:お祝いミニパフェ	3月11日は、『みやぎ鎮魂の日』です。各地で大きな被害を受けた「東日本大震災」から10年が経ちます。今も、復興に向けてたくさんの方ががんばっています。今日の「仙台いちごのヨーグルト」の「いちご」は、震災の被害から復興した亘理郡で育てられた「仙台いちご」です。さらなる復興を祈って大切にいただきましょう。
3/12 (金)	ごはん たまごやき キャロットサラダ すき焼き風煮	今日は「にんじん」についてお話しします。「にんじん」は、1年中よく食べられている野菜の一つですが、涼しい気候を好む野菜です。寒さに当たると甘みが増しておいしくなります。「にんじん」には、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがある「ビタミンA」に変わる「カロテン」がたくさんあります。鼻や喉の粘膜が丈夫だと、病気のウイルスが体の中に入りにくくなるので、病気を予防する効果が期待できます。残さず食べてほしいです。

松島町学校給食センター

# 令和2年度 3月 献立紹介③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
3/15 (月)	ごはん ハンバーグきのこソース えだ豆とコーンのソテー チキンコンソメスープ 幼:お祝いミニパフェ	人気メニューの一つの「ハンバーグ」は、やわらかいのであまりかまなくても食べられますが、今日の「きのこソース」のように少しかみごたえのある食材が入っていると、かむ回数が増えると思います。試しに何回かむか数えてみましょう。よくかむと「虫歯予防」「脳の働きや運動能力のアップ」「病気の予防」「顔の筋肉が引き締まり表情が良くなる」などよいことがたくさんありますので、意識してかむ回数を増やしましょう。
3/16 (火)	丸パン えびカツ タルタルソース アスパラガスサラダ ミネストローネ ミルメークココア	今日は「タルタルソース」についてお話しします。「タルタルソース」は、マヨネーズをベースに、たまねぎやパセリなどの香味野菜と、ピクルスやゆで卵などの材料をみじん切りにして混ぜ合わせたソースです。魚介類のフライにつけて食べることが多いようです。今日は、「えびカツ」につけて丸パンの切れ目にはさんで「えびカツバーガー」にして食べてみてください。
3/17 (水)	中華飯 仙台あおばぎょうざ フルーツ杏仁ミックス	「仙台あおば餃子」は、仙台市が開発した餃子です。平成22年5月の仙台青葉まつりでデビューしました。餃子の「皮」と「具」には、仙台市で生産された「雪菜」が使われていて、『杜の都 仙台』からイメージされる青葉を表現した鮮やかな緑色をしています。
3/18 (木)	ミルクパン ローストチキン トマトソース コールスロー オニオンスープ 小:お祝いミニパフェ	今日は、「たまねぎ」についてお話しします。「たまねぎ」を切ったときに目にしみるのは「アリシン」という辛みや香りの元となる成分です。「アリシン」は、豚肉や大豆に多く含まれる「ビタミンB1」の吸収をよくする働きがあります。「ビタミンB1」は、体の中で糖質をエネルギーに変える働きをする栄養です。
3/19 (金)	ごはん 豚肉のかりん揚げ ほうれんそうの おかかあえ だいこんと豆腐の みそ汁	今日は「ほうれんそう」についてお話しします。「ほうれんそう」は、年中よく食べられている野菜の一つですが、旬は冬です。生産量が多いのは、千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県です。関東地方で、全体の1/3を生産しています。「ほうれんそう」は、体の調子を整えるビタミン類のほか、血液を作る「鉄分」や骨を強くする「カルシウム」などの栄養もあります。

松島町学校給食センター

# 令和2年度 3月 献立紹介④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

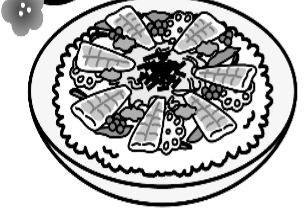
	献立名	献立紹介
3/22 (月)	ごはん ホイコーロー ポークしゅうまい チンゲンサイとほたての たまごスープ	あと何日かで今年度も終わります。この1年間のできるようになったことがたくさんあると思います。給食や家での食事についても、「食事の準備を進んで早くするようになった」「食べられるようになったものが増えた」「食べ物の栄養について考えるようになった」など、良くなったことがあると思います。振り返ってみましょう。
3/23 (火)	米粉パン キャベツたっぷり ソースやきそば たこ焼き 海藻サラダ チーズ	今日で今年度の給食は最後となります。明日からのお昼ごはんは、お弁当や家での食事になります。ぜひ、自分でお弁当や家での食事を作ってみてください。慣れていない人は、おうちの人料理するところを見ることから始めて、少しずつ自分でできることを増やしていきましょう。給食を思い出して栄養のバランスがとれた献立を考えてみるのもいいと思います。

## ひな祭り 行事食



3月3日は、ひな祭です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようになひな祭り変わっていったとされています。

### ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

### ひなあられ



関東地方では米粒形のポシ菓子、関西地方では丸形のあじかたちことあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

### はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

### ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。