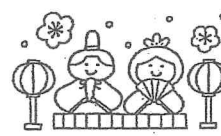


# 3月のきゅうしよくこんだてひょう 令和4年



◎ おはしは毎日持ってきましょう。  
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。  
稲美町学校給食運営委員会

3月の給食費  
14回 3,598円

火よう	水よう	木よう	金よう		
<p>①</p> <p>ひじきは昔から食べられてきた海藻のひとつです。海の中では茶色ですが、長時間加熱することで黒色になります。</p>	<p>②</p> <p>ミートスパゲティに入っているマッシュルームは世界で最も生産量が多いきのこです。給食で使うマッシュルームは兵庫県産です。</p>	<p>③</p> <p>ひなまつりメニュー ひしもちのピンクは桃の花、白は雪、緑は草木の新しい芽をあらわしています。</p>	<p>④</p> <p>七刀干大根は、大根を糸状に乾燥させた保存食です。天日で干すことでうま味が増します。</p>		
<p>月よう</p>	<p>⑦</p> <p>ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界中で日本人だけだったそうです。最近では、フランス料理やイタリア料理などでも使われています。</p>	<p>⑧</p> <p>菜の花は、「野菜の花」「葉、葉の花」という意味から名前がつけました。つぼみ、葉、茎を食べる春野菜です。</p>	<p>⑨</p> <p>ほろん草の栽培が始まったのはペルシヤ、今のイランで、かより古くから作られていたと考えられています。</p>	<p>⑩</p> <p>清見オレンジは、温州みかんとオレンジをかけあわせて生まれました。果汁たっぷりで甘みと酸味のバランスがよいです。</p>	<p>⑪</p> <p>白菜にごまのよ臭い成分がついていたりすることがありますが、汚れや病気に注意して、ポリフェノールです。</p>
<p>⑭</p> <p>照り焼きとは、しょうゆを基本にした甘みのあるタレを食材にぬって焼く調理法のことです。</p>	<p>⑮</p> <p>野菜のゆず風味に入っている華見鶏は卵を産み終えたにわたりのこと、しっかりと菌がたえずうま味があります。</p>	<p>⑯</p> <p>ポークビーンズは、ポーク(豚肉)とビーンズ(大豆)が入ったトマト味の煮込み料理です。アメリカの家庭料理です。</p>	<p>⑰</p> <p>おひょうごの日中米(万葉の香)、もち麦、ブロッコリー、ねぎ、みそは稲美町産、はたはたは兵庫県産です。</p>	<p>⑱</p> <p>6年生の卒業を、赤飯を炊いてお祝いします。給食の楽しい思い出はできましたか？</p>	

## 和風カレーうどんのレシピ

材料(4人分)	分量
うどん	250g
豚肉	100g
油あげ	40g
たまねぎ	150g
にんじん	50g
ねぎ	30g
だし汁(かつお)	適量
しょうゆ(薄口)	大さじ1
しょうゆ(濃口)	大さじ1
みりん	小さじ1
カレー粉	小さじ2
片栗粉	小さじ2

- 【作り方】
- ① 豚肉は2cm幅、たまねぎと油あげは短冊切り、にんじんはせん切り、ねぎは1.5cmに切る
  - ② だし汁に豚肉、たまねぎ、にんじん、油あげを入れて煮る
  - ③ 調味料を入れて味をととのえる
  - ④ うどんを入れてほぐし、煮立たせる
  - ⑤ ねぎと水溶き片栗粉を入れ、かき混ぜてとろみをつける

3月に使う稲美町の食材

もち米、もちめ、こめ(まんじょうのかわ)、もちむぎ、ねぎ、だいこん、みそ、たまねぎ、いちご(中学のみ)、ブロッコリー、トマト、こめ(加減のみ)、米粉

☆ 町内の生産者さんのおかげで、今年度48種類もの稲美町産の食材を使うことができました!