

1	火	こんげつ しょうがっこう ねんせい ちゅうがっこう ねんせい みな そつぎょう いわ いみ こ 今月は、小学校6年生、中学校3年生の皆さんの卒業お祝いの意味を込めて、リクエストがあった献立を取り入れています。今日は中学校で だい 1 位、小学校でも数名リクエストのあったお米のムースを取り入れました。また、ポテトサラダもランキング外ですが、小学校、中学校の りょうぼう すうめい 両方で数名リクエストがありました。
2	水	マーボー豆腐は中学校で第6位（惜しくもランキング外）の献立でした。中学生の皆さんは少し辛いメニューでも喜んで食べてくれています ね。給食センターでは幼稚園から中学校までの給食を作っていますので、2つの釜で調理していて、少しずつ味付けを変えています。
3	木	あげパンは小学校で第1位、中学校で第3位の献立でした。普段はパン屋さんから直接届くパンを、給食センターで揚げて熱いうちにグラ ニュー糖をまぶして作っています。ピーナッツ和え、ミルメークもランキング外でしたがリクエストにありました。
4	金	ビビンバは小学校で第2位の献立でした。ビビンバの野菜の和え物（ナムル）は中学校でも残食が少なく、またビビンバの時だけぜんまいを 入れています。
7	月	中学3年生の皆さんは明日卒業式を迎えますね。お祝いの気持ちとして、赤飯の代わりに古代米ご飯、お祝いクレープを献立に取り入れまし た。中学校ではランク外でしたが古代米ご飯のリクエストもありました。また、小、中学校ともに第4位の鶏肉の唐揚げ、小学校で同じく4 位だった豚汁も取り入れました。梅干は給食センターでの手作りです。
8	火	今日のクリームシチューにはミートボールが入っています。甘酢あんかけなどで食べるミートボールより少し小さい、かわいいミートボール です。1人2〜3個は食べられるように量を決めてありますので、かたよらないようによそって下さいね。
9	水	カレーライスは小学校で第6位（惜しくもランキング外）の献立でした。揚げパンやメロンパン、鶏肉の唐揚げなどの華やかな献立には一歩 譲りましたが根強い人気のある献立で、給食センターでも心をこめて、おいしくなるようにじっくり煮込んでいます。
10	木	今回も、地域の農家の方にいちごを届けていただきます。いちごはビタミンCがたくさん含まれていて、5粒食べると一日分のビタミンCがと れます。ハウス栽培でいつでも食べられるようになりましたが、本来は春に旬を迎えます。
11	金	菜の花は、花を咲かせるための栄養をたくさん蓄えているため、ビタミン類や鉄、カルシウム、食物せんいなどの豊富な栄養素をバランス良 く含んでいます。少し苦みがある大人の味がしますが、春の訪れを感じる旬の野菜です。
14	月	今日の八宝菜には、豚肉、えび、いか、うずら卵、たけのこ、えのきたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しょうが、とたくさん の具が入っています。八宝菜の「八」には「たくさん」という意味があります。
15	火	スパゲティナポリタンはウインナーやたまねぎ、ピーマンなどの具とスパゲティをケチャップで炒めたものです。給食では少しコクが出るよ うに粉チーズや少量の牛乳も入っています。
16	水	お雑煮を実施したとき、「お正月だけでなく普段もお餅が入ったお味噌汁を食べたい」という声をいただいたので、今回お餅入りのお味噌汁 を取り入れてみました。もうすぐ卒業を迎える小学6年生の皆さんへお祝いの意味を込めて、紅白のお餅にしてみました。
17	木	小学6年生の皆さんは明日、いよいよ卒業式ですね。小学生の皆さんは今日はお祝いクレープです。リクエストを募集してみて、人気がある のがうなずける上位の献立だけでなく、野菜の和え物なども挙げられているのを見て嬉しく思いました。
18	金	今日は鯖のホイル包みです。アルミホイルに鯖を置き、その上にこんにゃく、しめじ、ねぎ、味付けに味噌などを乗せて、包んでオーブンで 焼いて作っています。
22	火	茎わかめは食感が独特で噛み応えのある食材で、食物せんいやミネラルがたくさん含まれています。給食で使っている茎わかめは干して乾燥 させたもので、干すことにより更に栄養価が高くなっています。
23	水	ひじきの炒り煮はミネラルが豊富なひじきと、良質のたんぱく質を含む大豆を炒め煮にした日本の伝統料理です。給食では人気のある献立だ けでなく、伝統料理、野菜の和え物なども取り入れ、皆さんの食経験が豊かになるよう心掛けています。苦手な献立も登場するかもしれませ んが、給食が皆さんの体と心の健康を支え、楽しい思い出となるようこれからも頑張ります。春休みも元気に過ごして下さいね。

人気献立より・・・ビビンバ

材料【4人分】

- | | | | | |
|--------|--------|--------|----------|----------|
| にんじん | 20g | B | ごま油 | 小さじ1 |
| もやし | 80g | | うすくちしょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| ほうれんそう | 60g | | さとう | 小さじ1 |
| ぜんまい水煮 | 60g | | ラー油 | 少々 |
| A | みりん | 小さじ1/3 | いりゴマ | 1つまみ |
| | だしの素 | 1.5g | | |
| | 濃口しょうゆ | 小さじ1 | | |
| | さとう | 小さじ1 | | |



- | | |
|---------|----------|
| ミンチ肉 | 120g |
| しょうが | 1かけ |
| さとう | 大さじ1 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2と1/2 |
| ごま油 | 小さじ1弱 |
| トウバンジャン | 少々（お好みで） |



- ### 作り方
- ①にんじんを千切りにしてゆで、ほうれん草はゆでて2cm位に切り、もやしもさっとゆでてしぼり冷ます。
 - ②ぜんまいを刻み、Aの調味料で煮て味をつけて冷ます。
 - ③野菜とぜんまい、Bの調味料を和えてナムルを作る。
 - ④しょうがをおろして炒め、ミンチ肉を加え更に炒める。
 - ⑤火が通ったらCを加える。ご飯にミンチ、ナムルを盛りつけたら出来上がり！