



令和7年3月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
3日 肉団子 揚げじゃがいものじゃこがらめ キャベツのみぞ汁 清見オレンジ	4日 和風どん骨ラーメン(丼) とり肉のから揚げ 切干しだいこんのナムル	5日 みぞカツ もやしのこんぶ和え のっぺい汁	6日 いわしの梅煮 こがね和え 湯葉のすまし汁 蒲郡みかんフケゼリー	7日 焼きフランクフルト フロッキーサラダ コーンクリームスープ
今日「旬を味わう日」です。今日の給食で3月ごろが旬の食材は、キャベツとわかめ、清見オレンジです。清見オレンジは、静岡県で誕生した品種です。果肉は濃いオレンジ色で果汁たっぷりのジューシーな味わいです。旬の時期は産地によって多少異なりますが、2月から4月に掛けて流通します。旬の味を楽しんで食べてください。	切干しだいこんは、冬の寒い時期に細く切っただいこんを天日干しして作られます。尾張北部では「伊吹おろし」という北西からの冷たい風が吹くため、それを活かして、江戸時代から切干しだいこんの生産が盛んでした。今日は切干しだいこんをこまつな、とうもろこしとともに、ごま油を使った風味のよい合わせ調味料で和えてナムルにしました。	今日「正しいはしづかいの日」です。和食文化に欠かせないもの一つに「はし」があげられます。日本にはしが伝わった当初は、食事ではなく儀式などに使われていたそうですが、時代が進むと食事に使われるようになり、はしの種類や作法などが日本独自に発展しました。正しいはしの使い方を意識して食事をしましょう。	今日「だしを味わう日」です。今日の湯葉のすまし汁には、かつお節からとっただしを使っています。和食では、魚やこんぶ、しいたけなどを組み合わせたさまざまな風味のだしを料理に合わせて使います。だしを使うことで料理の味に深みやコクが出て、おいしくなります。	ブロッコリーは、実はキャベツの仲間です。小さなつぼみのかたまりと茎の部分を食べます。味や香りにくせがなく、ほのかな甘味があり、さまざまな料理に使えます。今日は、ブロッコリーとにんじん、まぐろフレークを和風ドレッシングで和えたサラダにしました。
10日 チンジャオロース 愛知の野菜春巻 ビーフンスープ	11日 さわらの照り焼き いんげんのごま和え 呉汁	12日 チキンナゲット フルーツのいちごババロア ベジタフルスープ	13日 ソフトめんミートソース(汁) オムレツ フライドポテト	14日 中華とほろ丼の具 もやしの中華和え 中華スープ
今日の愛知の野菜春巻には、キャベツ、れんこん、にんじんなど愛知県で栽培された野菜を使用しています。愛知県は比較的穏やかな気候で、恵まれた地理的条件もあることから、全国屈指の野菜産地となっています。みなさんの学校の近くでもさまざまな作物が作られています。どんなものが作られているのか調べてみてくださいね。	今日「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、「豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類」の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事で不足しがちなため、意識して食べるようにしましょう。	今日の給食のフルーツのいちごババロアは、なめらかな食感が楽しめるいちご味のババロアに、もものシラップ漬けとナタデココを合わせた色合いが春らしいデザートです。愛知県で栽培されているいちごは、とちおとめ、章姫、紅ほっぺ、ゆめの4つが主な品種ですが、最近では新しい品種も作られるようになりました。	今日のミートソースには、合いびき肉の他に細かく刻んだ大豆が入っています。大豆は畑の作物ですが、愛知県では麦と同様に、畑だけでなく水田でも栽培されています。愛知県内では主に、西三河地域を中心に「フクユタカ」という品種が栽培されています。	今日中華とほろ丼の具は黄色いパプリカやにんじん、ピーマンが入り、彩り豊かに仕上がっています。パプリカは、ピーマンやとうがらしと同じ仲間には分類されている野菜です。ピーマンは緑色の未熟な状態で収穫され、苦みが少しあるのに対し、パプリカは完全熟した状態で収穫され、黄色、オレンジ色、赤色などの色があり、鮮やかで甘味があります。
17日 ポークカレー あじフリッター コールスロー	18日 ハンバーグのおろしがけ なのはな和え 桜のすまし汁 お祝いデザート	19日 卒業式	20日 春分の白	21日 和風コロケ ひじきのいため煮 かきたま汁
あじは非常に種類が多く、日本の近海には、まあじ、めあじ、むろあじ、しまあじなど、たくさん種類あじが生息しています。江戸時代の書物には、あじがよいことから「あじ」と名付けられたという記述があります。今日はあじに衣を付けて揚げ、フリッターにしました。	今日、6年生の卒業をお祝いする献立です。旬のなのはなを使った和え物と、すまし汁に桜の形のかまぼこは魚から作られる練り製品で、日本各地で形や味などに工夫をこらしたさまざまなかまぼこが作られています。普段の食事からお祝いの料理まで幅広く使われます。	<div style="text-align: center;"> <p>卒業おめでとう!</p> </div>	<div style="text-align: center;"> </div>	今日の和風コロケには、れんこんが入っています。れんこんは、穴が開いていて先が見通せることから、縁起の良い食べ物とされ、おせち料理やお祝いの席などに欠かせない野菜として使われてきました。食物せんい豊富で、コリコリとした食感も特徴の一つです。愛知県では愛西市が全国有数の産地です。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。