



# 3月 給食だより

令和5年度 3月  
岩出市学校給食共同調理場

いよいよ年度の最後の月、「1年間のまとめの月」となりました。

この1年間はどうだったか。給食は今までのフルーツサンドや鯨の竜田揚げなど人気メニューをだしながら、新しいメニューや食材を出して、皆さんが食べ物の経験をつめるようにしてきました。まとめの月の給食を楽しんでください。

## 3月の献立より

### 行事食

#### 「ひなまつりにちなんだ献立」

…今のように女の子の健康や幸せを願って、ご馳走を食べるようになったのは江戸時代の中頃だそうです。もっと古い時代は人形に悪い気などを移して、川に流して験(げん)を担いでいたそうで、それが室町時代になってから、ひな人形となり、人形を飾るようになりました。給食ではちらし寿司に、春を告げる魚、「鱈(さわら)」を出します。



#### 「卒業に向けた献立」

…1、2月はリクエスト給食を多く出しましたが3月も卒業する小学6年生、中学3年生に向けたおいしい給食を提供します。お祝いデザート、フライドチキン、梅酢唐揚げ、ハンバーグ、フルーツポンチ。特に中学3年生の人たちにとっては学校で食べる最後の給食です。友達や、先生と一緒に食べる時間と給食をしっかりと味わってください。

#### 「ポパイサラダ」

…以前にも出したことのある献立です。昔のアメリカのアニメ「ポパイ」に名前の由来がある料理です。アニメ「ポパイ」の主人公はほうれん草を食べると力がわいて悪者をやっつける、というお話です。ほうれん草には成長期に必要な鉄が豊富に含まれているので、ぜひ、みなさんもしっかり食べて、力を付けてほしいと思います。



## 人気の給食レシピ

- うめずからあ  
〈梅酢唐揚げ〉【材料(1人分) g】
- 鶏胸肉 50
  - 梅酢 4
  - こいくちしょうゆ 0.5
  - 酒 1

- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

### 【作り方】

- ①鶏胸肉は一口大に切る。
- ②①の鶏肉をAの合わせた調味料で漬け込む。
- ③②の汁気をとってから、片栗粉をまぶして衣をつける。
- ④170℃で5分程度あげて、出来上がり。

わかやま  
「和歌山らしさ」を  
てまわって  
ひと手間加えた一品



### 【一口メモ】

岩出市以外の給食に登場することのある梅酢唐揚げ。調理方法も難しくないので、簡単にご家庭で給食の味が楽しめます。梅酢が手に入ったら、ぜひ。

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。

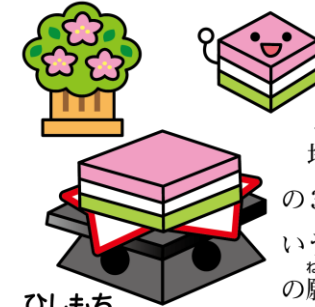
もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひしもち

## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ