



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年間ではどのような1年でしたか。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。

【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。



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

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。

ひしもち

ひなあられ

