



【郷土料理】

3月の郷土料理は「広島県」です。

<昼食>

鯛めし

呉(くれ)の肉じゃが

レモンサラダ

広島っこ汁

《呉(くれ)の肉じゃが》

じゃがいもにメークインを使用し、牛肉・糸こんにゃく・玉ねぎと決まった食材で作られるのが特徴です。戦時中の海軍の食事として出されていましたが、今は家庭料理として一般的に作られ、機会や季節を問わず食べられています。

《レモンサラダ》

広島はレモンの生産量が日本一です。瀬戸内沿岸の地域は温暖で、台風の襲来が少なく、雨の少ない気候のためレモンの栽培に適しています。

《広島っこ汁》

広島っこ汁は学校給食で必ず出てくる献立で、ちりめん出汁をとり、ちりめんも他の具材と一緒に食べるみそ汁です。

<おやつ>

広島焼き

《広島焼き》

広島焼きとは、水で溶いた小麦粉を薄く伸ばした生地にキャベツ・豚肉・卵・焼きそば麺を重ねて蒸し焼きにしたものです。関西のお好み焼きは『混ぜ焼き』ですが、広島のお好み焼きは『重ね焼き』となっています。

旬の食材を食べよう

3月の献立では、新たまねぎ・春キャベツ・新じゃがいもなど春の野菜を提供します♪

新たまねぎは生で食べることによって、**血液をサラサラにしてくれる硫化アリル**をたくさん摂取することができます。(給食では加熱したものの提供となります。)

普通のたまねぎ・キャベツ・じゃがいもと比べて栄養価は変わりませんが、旬の食材を食べることで**野菜本来のおいしさ**を味わうことができます。

是非ご家庭でも旬の食材を食べてみてください♪

旬の食材を使ったメニューは

- ・春キャベツのサラダ
- ・チキンカレー
- ・新じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮
- (※すまし汁・みそ汁にも使用します。)

3月はリクエストメニュー

そう組にとっては残りわずかな保育園での給食ということで、今月は卒園するそう組の子ども達のリクエストメニューを取り入れた献立となっています！