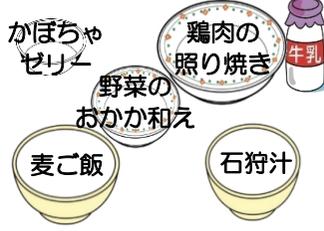
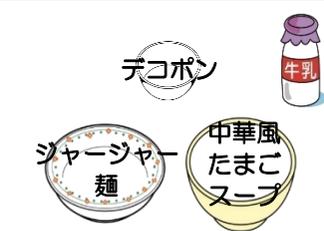
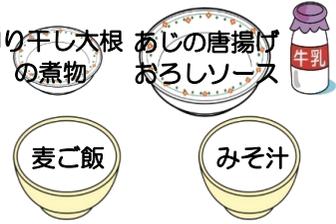
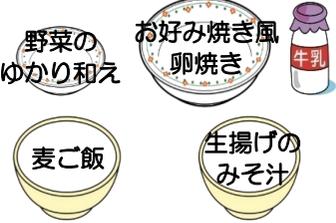


ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食

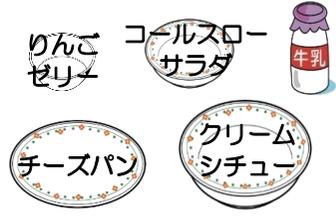
ひつけ 日付	ふつうしよく はいぜんす 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
3月2日(月)		<p>きょう ほっかいどう きょうどりょうり と い こんだて いしかりじる ほっかいどう いしかりちほう つた きょうどりょうり いしかりなべ 今日は北海道の郷土料理を取り入れた献立です。「石狩汁」は、北海道の石狩地方に伝わる郷土料理の「石狩鍋」をアレンジした汁物で、鮭と野菜を煮込んでみそで味を付けて作ります。</p> <p>また、「かぼちゃゼリー」に使っているかぼちゃは、北海道が全国の生産量の6割を占めています。</p> <p>「かぼちゃゼリー」は、A小6-2、A中3-3、3-4のリクエスト、 「毎日デザートweek」は、A小6-4、6-5のリクエストです。</p> 
3月3日(火)		<p>がつみつか おんな こ すこ せいちょう しあわ ねが いわ まつ 3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。</p> <p>季節の節目となる五節句のひとつ、「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。</p> <p>給食では、ひな祭りの行事食として、「ちらし寿司」を提供します。</p> <p>「いちご」は、A小6-3、A高3-2のリクエストです。</p> <p>★いちごの盛り付け 一人2粒の予定</p> 
3月4日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、「ジャージャー麺」です。</p> <p>ほんこう にんき めん ひと やさい めん から た ちゅうごくはっしょうりょうり 本校の人気メニューのひとつ、「ジャージャー麺」は肉みそと野菜を麺に絡めて食べる、中国発祥の料理です。</p> <p>きょう きゅうしよくにく しあ たま ちゅう しょう ちゅう しょう ちゅう しょう 今日の給食の肉みそは、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこなどの野菜のほか、しいたけやひよこ豆も入れて栄養たっぷりに仕上げました。「ジャージャー麺」はA中3-1、3-2、A高3-2、B小6-1、B中3-2、B高3-3、3-6、3-7、3-8のリクエストです。</p>
3月5日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「ポトフ」です。</p> <p>りょうり ひ なまえ ひ にかけた なべ いみ ポトフはフランスの料理で、「ポトフ」という名前には、「火にかけた鍋」という意味があるそうです。</p> <p>また、「カフェオレ」もフランス語で、「カフェ」は「コーヒー」、「レ」は「牛乳」という意味だそうです。</p> <p>「ポトフ」はA中3-3、3-4、B高3-5のリクエスト、「カフェオレゼリー」は、A小6-2のリクエストです。</p> 
3月6日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「ハンバーグ」です。</p> <p>ほんこう いろ いた たま にく ま こ 本校のハンバーグは、あめ色になるまでよく炒めた玉ねぎを肉に混ぜ、パン粉をつなぎにして作ります。</p> <p>きゅうしよくしつひとひと ていねい せいけい つく あじ た 給食室で一つ一つ丁寧に成形して作りました。ぜひ味わって食べてください。</p> <p>「ハンバーグ」は、A中3-3、3-4、B中3-2、B高3-5のリクエストです。</p>

毎日デザートWeek

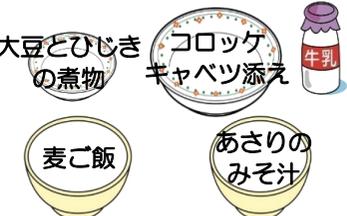
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
3月9日(月)		<p>きょう きゅうしょく りょうり と い こんだて 今日の給食は、アメリカの料理を取り入れた献立です。</p> <p>「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部の代表的な米料理で、スペインのパエリアがもとになっているといわれています。</p> <p>「アメリカンサラダ」は、給食室で作ったポテトチップスと、チーズが入ったサラダです。</p> <p>ポテトチップスは教室でサラダに混ぜて配膳してください。</p> <p>「ジャンバラヤ」はB中3-1のリクエストです。</p> 
3月10日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「あじの唐揚げ おろしソース」です。</p> <p>「あじ」という名前は、「味が良い」ことから付けられたという説があります。</p> <p>生で食べても焼いても煮てもおいしい「あじ」ですが、今日は唐揚げにして、おろしソースをかけてさっぱりと仕上げました。「あじの唐揚げ おろしソース」はA高3-1のリクエストです。</p>
3月11日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、「お好み焼き風卵焼き」です。</p> <p>「お好み焼き風卵焼き」は、キャベツ、豚肉、紅しょうがを炒めて味付けしたものを、卵に混ぜて焼き、ソースとかつお節、青のりをかけて作りました。「府中けやきの森学園風」のお好み焼きを味わって食べてください。</p> <p>「お好み焼き風卵焼き」はA中3-1からのリクエストです。</p>
3月12日(木)		<p>きょう きゅうしょく こう ねんせい そうごうてき たんきゅう しかん せんきょ おこな こんだて けつてい 今日の給食は、B高2年生が総合的な探求の時間に、選挙を行って献立を決定しました。</p> <p>授業では、給食の献立の実現を公約に掲げた候補者3名の中から、投票する候補者を決めて投票を行いました。</p> <p>きょう こんだて せんきょ けつごうひょう ひょうちゅうひょう あつ どうせん こうほしや こんだて 今日の献立は、その選挙で有効票35票中16票を集めて当選した候補者の献立です。</p> 
3月13日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「さわらの西京焼き」です。</p> <p>「西京焼き」は、「西京みそ」という京都で作られる甘みが強くまろやかな味わいのみそに魚を漬け込んで作ります。西京みそのまろやかな味わいを感じながら食べてみてください。</p> <p>「さわらの西京焼き」は、A中3-1、3-2のリクエストです。</p> 

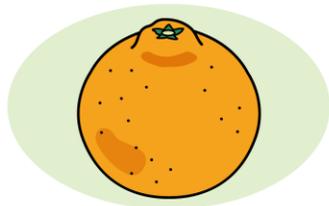
ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

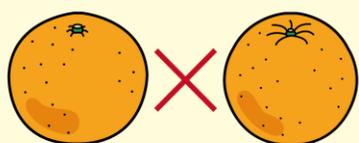
ひつけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
3月16日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「えびと豆腐のチリソース」です。</p> <p>日本をよく食べられている「えびのチリソース煮」は、中国の四川省の料理「乾焼蝦仁（カンシャオシャーレン）」を日本人向けにアレンジしたもので、本場では、殻付きのえびを使って作るそうです。</p> <p>「えびと豆腐のチリソース」はB高3-2からのリクエストです。</p>
3月17日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「クリームシチュー」です。</p> <p>本校のクリームシチューは、ルーから手作りで作っています。</p> <p>きょう 今日調理員さんが油で小麦粉をじっくり炒めて、丁寧に作ってくれました。</p> <p>「クリームシチュー」は、B高3-4、3-6、3-8のリクエストです。</p> 
3月18日(水)		<p>きょう 今日、高等部三年生が食べる最後の給食です。高等部三年生のみなさん、御卒業おめでとうございます。</p> <p>給食では、「卒業お祝い給食」として「お赤飯」と、高等部からのリクエストが多かった「唐揚げ」を提供します。</p> <p>「唐揚げ」は、B高3-2、3-3、3-5、3-6からのリクエストです。</p> <p>★唐揚げの盛り付け A部門小学部・B部門小学部低学年：2個 その他の学年：3個</p> <p>★いちごの盛り付け 一人2粒の予定</p> 
3月19日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「魚の菜種焼き」です。</p> <p>「魚の菜種焼き」は、焼いた魚の上に、炒り卵と青菜を混ぜたものをのせて作ります。</p> <p>たまごきいろと、あおなみどりいろによって、「菜の花」のように見えることから「菜種焼き」という名前が付けられました。</p> <p>きせつ 季節を感じながら食べてみてください。</p> 
3月20日(金)	<p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>	

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
3月23日(月)		<p>きょう しょうがくぶ ねんせい きゅうしょくさいしゅうび 今日は、小学部6年生の給食最終日です。</p> <p>きょう きゅうしょく しょう 今日の給食は、A小6-4、6-5のリクエストから、「キーマカレーライス」を提供します。</p> <p>「キーマカレーライス」の「キーマ」は、ヒンディー語やウルドゥー語で、「挽き肉」や「こま切れ肉」を意味します。挽き肉を使って作ることで、肉にスパイスの風味が行き渡り、肉の味もスープによく溶け込みます。スパイスと肉の味の調和を感じながら食べてみてください。</p>
3月24日(火)		<p>きょう こんねんど きゅうしょくさいしゅうび 今日は、今年度の給食最終日です。</p> <p>さいしゅうび きゅうしょく にんぎ 最終日の給食は、人気メニューの「コロック」です。</p> <p>こんねんど きゅうしょく いかがでしたか 給食の時間が、今年度のいい思い出の一つになっていると嬉しいです。一年間の思い出を振り返りながら、味わって食べてください。</p> 

しらぬい





きよみ 清見 ぽんかん

きよみ みやがわわ せ うんしゅう
清見は「宮川早生(温州みかん)」と「トロビタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインドが原産とされる柑橘類です。

ふゆ くだもの ていばん かんきつい あじ
冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出張った独特な形と、果汁をたっぷり含む、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています*。

なほ、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。*農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」