3月のこんだてだより

冬が終わりに近づき、春の訪れを感じる季節になりました。3月は1年間のまとめの月です。給食をとおして学んだこと、できるようになったことなどをふりかえり、来年度の学校生活や家庭での食生活に生かしていきましょう。

行事食の紹介

ひなまつり献立

3月3日は
ひなまつり

3月3日は「桃の節句」とも言われ、健やかな成長と幸せを願い、「ひなまつり」としてお祝いをする行事として伝えられています。この日は、蛤のお吸い物やひしもちなどが行事食として食べられます。

給食では、「ちらし寿司」や「あさりのすまし汁」「菜の花のごまあえ」を作り、3色のひし形のお餅「ひしもち」をだします。

アイルランド献立

「耳なし芳一」や「雪女」など怪談の作者として有名な小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は、1890年に来日し、松江で過ごしていた時期があります。その小泉八雲が幼少期までアイルランドで過ごしていたという縁で、松江とアイルランドは1988年から交流が始まりました。

今月は、アイルランドの伝統的な料理である、「アイリッシュシチュー」を作ります。本場はラム肉を使いますが、給食では代わりに鶏肉を使い、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどの野菜や大麦を入れて煮込みます。

今月の味めぐりはインドです

インドは世界1位の人口を持つ国です。面積は広大で、地域により食文化も様々です。インド料理は、スパイスやハーブなどを多く使い、乳製品などもよく食べられています。

［バターチキンカレー］

カレーはインドで食べられている伝統的な料理のひとつです。「バターチキンカレー」は、ヨーグルトにつけ込んだ鶏肉をトマトなどの野菜と一緒に煮込んで作る料理です。本場のインドでは、ナッツ類や生クリームなどを使うことで、コクや甘みをだすそうです。

今回、給食では、いつものカレーにトマトを加え、豆乳で作ったバターやクリームを入れてまろやかな味に仕上げます。

給食時間をふりかえってみましょう！

6つのうち、いくつできたか、チェックしてみましょう！

豆乳バターチキンカレーライス

Let's cook！

【 材料（4 人分） 】

・ごはん	茶わん4人分	
・鶏肉	120g	
・カレー粉	小さじ1/2	
・おろしにんにく	少々	A
・じゃがいも	大1個	A
・たまねぎ	中1個	
・にんじん	1/2本	
・油	適量	
・すりおろしりんご	大さじ1	B
・トマトケチャップ	大さじ1/2	B
・トマトピューレ	小さじ2	B
・ウスターソース	小さじ1	B
・カレールウ	50g	
・豆乳バター	12g	C
・豆乳クリーム	30g	C
・水	500cc	

【 作り方 】

① 鶏肉は2㎝角に切り、A をまぶしてしばらくおく。
② じゃがいも、にんじんはさいの目切り、たまねぎは5mm幅にスライスする。
③ 油で①を炒め、②を加えてさらに炒める。
④ ③に水を加え、食材が柔らかくなるまで煮込む。
⑤ ④にカレールウと B を加えて火にかける。
⑥ C を入れて仕上げる。
★C の代わりに豆乳(150cc)を入れてもできます。