3月給食だより

令和３年３月
立山町学校給食センター

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春の訪れを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

受験　応援献立　を実施します

３月2日(火)　集中力を高めるメニュー①

米粉コッペパン　牛乳
野菜たっぷり焼きそば　タコ型たこ焼き
ナタデココフルーツポンチ　チーズ

野菜には、頭の回転をよくしてくれる働きがあります。焼きそばに、たっぷりと入っています。

噛みごたえのある「タコ型たこ焼き」です。よく噛むことは、頭を刺激し、脳を活性化させ、集中力がつきます。タコは、英語で「オクトパス」。置いておくと試験にパス（合格）すると言われ、ひっぱり**だこ**の、受験合格アイテムです。

３月4日(木)　集中力を高めるメニュー②

スタミナ丼（豚肉の生姜焼き）牛乳
たくあん和え　すりみ汁　ぽんかん

この日は、ビタミンＢ群を多く含む、豚肉を使用しています。とくに、ビタミンＢ１は集中力を高めるために大切な栄養素です。

たくあんは、よく噛んで食べるので、脳を活性化させ、集中力が増します。そして、たんぱく質たっぷりの「すりみ」。脳の働きをよくし、やる気が出て集中力の向上に効果を発揮します。ぽんかんのビタミンＣで、気持ちがすっきりし、集中力を高めてくれます。

３月5日(金)　縁起を担ぐ頑張りメニュー

えびカツカレー　牛乳
ブロッコリービーンズサラダ　元気ヨーグルト

えびカツの「カツ」と「**勝つ**」をかけたメニューです。えびは、茹でると、**紅と白**になるので、縁起の良い食べものと言われています。また、サラダには「白いんげん豆」があります。まめ**（健康）**で、新型コロナウィルスやインフルエンザに負けないように。そして、カルシウムたっぷりの元気ヨーグルトで、イライラせずに気持ちが落ち着き、**元気**で頑張ることができるメニューとなっています。

３月8日(月)　記憶力を高めるメニュー

ごはん　牛乳
焼きさば　小松菜ひたし　一口納豆
ニラ玉汁　いよかん

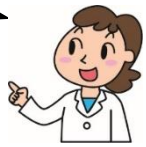
さば等の青魚の脂に多く含まれている「ＤＨＡとＥＰＡ」には、記憶力や学習力を向上させる働きがあると言われています。そして、粘りの納豆と卵。どちらにも、「レシチン」が多く含まれており、記憶力をよくするのに役立ちます。また、いよかんで、春の「いい予感」がするメニューになっています。

3/12（金）　～ 豚カツの甘辛煮 ～

◆材料◆（５人分）

豚もも肉　５０ｇ		５枚
塩・こしょう		適量
小麦粉		大さじ４
卵		１/２個
パン粉		大さじ５
油		適量
Ａ	砂糖	大さじ２
	しょうゆ	大さじ２
	みりん	小さじ１
	水	１００ｃｃ

◆ 作り方 ◆

① 豚肉に塩・こしょうで味を付けて、小麦粉・溶き卵・パン粉をつける。
② Ａの調味料を鍋に入れて、煮立てる。（甘辛煮のたれ）
③ 油で①の豚カツを揚げ、②のたれに、くぐらせる。

給食での人気ナンバー１メニューです。冷めてもおいしくいただけるので、お弁当におすすめです。