

3月分の給食【3/3(月)~3/20(金)】

3月3日(月) オイスターソース

オイスターソースは中国料理の調味料です。貝のかきから作られるので、かき油ともいいます。生がきに塩を加えて発酵させて作ります。しょうゆや水あめ、さとうなどを加えることもあります。



きょうのこんだて

えびのケチャップいため
ちゅうかがゆ
れんこんのオイスター・ソースやき
おおがたコッペパン
(りんごジャム |)
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・えび・にくだんご
き	(おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン (りんごジャム)・サラダあぶら さとう・でんぶん・せいはくまい・ごまあぶら
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ・だいこん・にんじん・しょうが・ ににく・チンゲンサイ・しいたけ・ しろねぎ・れんこん

クイズ1 オイスター・ソースの「オイスター」は、貝のかきのことですが、何語でしょう？

- ①中国語 ②フランス語 ③英語

一口メモ

○「えびのケチャップいため」は、サラダ油でしょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、ゆでて料理酒で下味をつけたえびを炒め、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけし、でんぶんでとろみをつけています。

○三月三日は「ひなまつり」です。「桃の節句」ともいいます。

江戸時代末期のひな人形です。

また、古くは三月最初の巳の日に行つたので、「上巳の節句」ともいいました。もともと「節句」の「節(せつ・せち)」とは、一年のうちで特別な日を指す言葉です。例えば、お正月も「節」なので、今でも「お節料理」という言葉が残っています。

○「ひなまつり」には、ひな壇に、ひしもち、白酒、桃の花などをお供えし、「ちらしずし」やはまぐりが入った「潮汁」などでお祝いします。

○よもぎは、薬草でもあったためか、邪氣を払う力があると考えられ、菱餅にも草餅が使われました。

産地調べ

えび	ベトナム	だいこん	鹿児島県	にんじん	鹿児島県
白ねぎ	大分県	チンゲンサイ	徳島県	れんこん	徳島県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キヤップ・りんごジャム □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③