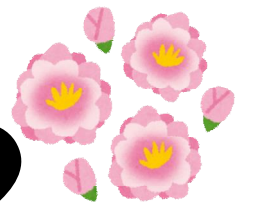


3月はいぜんひょう



| げつ 月よう日 | か 火よう日 | すい 水よう日 | もく 木よう日 | きん 金よう日 |
|--|--|---|--|--|
| <p>世界の料理～ショウロンポウ(中国)～ 中華人民共和国は中国と呼ばれ、アジアで最も広く、日本の約25倍の面積をもつ国です。地域によって気候が大きく異なっており、それぞれの地域にある食材を活かした様々な料理が発達しています。日本と同じように米を主食とし、酒、しょうゆ、酢、みそなどの発酵食品をよく使います。食事に「はし」を使うところも同じで、中国の料理は日本でもよく食べられています。例えば給食にも登場する麻婆豆腐、ジャージャー麺、八宝菜、ショウロンポウなどです。</p> <p>今月の「ショウロンポウ」は、ひき肉やみじん切りにした野菜、ひじき等の具を、小麦粉で作った皮で包み蒸したものです。具のたくさん入った炒め物の「八宝菜」と一緒に登場します。</p>   | <p>1 こまつなのいためもの</p>  <p>なのはな ふりかけ</p>  <p>むぎごはん(すくなめ) きつねうどん</p> <p>あまからくにたあぶらあげののったうどんを、きつねうどんといえます。うどんにあぶらあげをのせてたべましょう。</p> | <p>2 ひじきそばろどんぶり(ぐ)</p>  <p>かける ひなあられ</p>  <p>むぎごはん すましじる</p> <p>ひじきそばろどんぶりの「ぐ」は、ごはんにかけてたべましょう。 3が3かの「ひなまつり」にちなみ、ひなあられがついています。</p> | <p>3 カレーピーンズ</p>  <p>はさむ ふくおかのあまおうゼリー</p>  <p>せわりこめパン ポテトスープ</p> <p>カレーピーンズは、パンにはさんでたべましょう。ふくおかのあまおうゼリーは、ふくおかしでとれた「あまおう」というしゅるいのいちごをつかったゼリーで、はじめてきゅうしょくにとうじょうします。</p> | |
| <p>6 きりぼしだいこんのいために</p>  <p>むぎごはん とうふのうまに</p> <p>きりぼしだいこんのいためには、ふくおかしでつくられたきりぼしだいこんをつかっています。</p> | <p>7 フレンチサラダ</p>  <p>ちいさいぶどうねじりパン スパゲッティナポリタン</p> <p>ぶどうねじりパンのほしぶどうには、ひんけつをふせぐてつぶんや、おなかのなかをきれいにするすくもつせんいがはいています。</p> | <p>8 ショウロンポウ(2こ)</p>  <p>すじょうゆ アーモンドいりあじつけにほし</p>  <p>むぎごはん はっぼうさい</p> <p>ショウロンポウは、すじょうゆをかけてたべましょう。はっぼうさいには、きせつのやさいのこまつながはいています。</p> | <p>9 きびなごフライ(2～5ひき)</p>  <p>ソース あじつけのり</p>  <p>むぎごはん だいずのごもくに</p> <p>きびなごフライは、あたまからしっぽまでほねごとたべられます。よくかんでたべましょう。</p> | <p>10 にこみハンバーグ</p>  <p>スライスチーズ ようふうスープ</p>  <p>しよくパン ようふうスープ</p> <p>ようふうスープには、じゃがいも、にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリーなど、たくさんのお野菜がはいています。</p> |
| <p>13 ツナとコーンのサラダ</p>  <p>むぎごはん すきやき</p> <p>すきやきには、ふくおかしでとれたしゅんぎくがはいています。あじわってたべましょう。</p> | <p>14 とりのからあげ</p>  <p>チョコレートタルト</p>  <p>ミルククレセントロールパン やさいのごもくいため</p> <p>きょうはおたのしみこんだてです。チョコレートタルトは、はじめてきゅうしょくにとうじょうします。</p> | <p>15 さわらのしょうゆやき</p>  <p>こうはくなます こましお</p>  <p>かける こましお</p> <p>せきはん ちくぜんに</p> <p>さわらのしょうゆやきは、はじめてきゅうしょくにとうじょうします。ほねにきをつけてたべましょう。こましおは、かけすぎないようにきをつけましょう。</p> | <p>16 フルーツもりあわせ</p>  <p>かける</p>  <p>むぎごはん ビーフカレー</p> <p>きゅうしょくのカレーには、ほねやをすよくするカルシウムがとれるように、チーズやだしぶんをゆがはいています。ごはんにかけてたべましょう。</p> | <p>17 そつぎょうしき 卒業式</p>  |
| <p>20 しゅんぶん ひ 春分の日</p>  | <p>21 レバーとだいずのあげに</p>  <p>デコボン(1きれ)</p>  <p>こくとうパン はるさめスープ</p> <p>レバーには、ひんけつをふせぐてつぶんがたくさんはっています。デコボンは、きせつのだめです。あたまのぶぶんがこぶのようにでているのがとちょうです。</p> | <p>22 にざかな(さば)</p>  <p>おかかなっぱ</p>  <p>むぎごはん みそしる</p> <p>おかかなっぱには「だいこんのは」がはいています。ごはんといっしょにたべましょう。さばは、ほねにきをつけてたべましょう。</p> | <p>23 かいそうサラダ</p>  <p>りんごジャム</p>  <p>ライむぎしよくパン ポークシチュー</p> <p>にくとやさいを、ながいじかんかけてにたりようりを「シチュー」といいます。さむいさせつにたべるとからだがあたたまります。</p> | <p>わたしは、きくえもん。しゅんぎくのようにせいだよ。今月は『すまし汁』『すきやき』にははっています。</p>  <p>きくえもん</p> <p>JA福岡市「博多しょうもんさんオールスターズ」</p> |