

4 月 給 食 ひ と く ち メ モ (中)

月 7	火 8	水 9	木 10	金 11
	肉じゃがは、甘じょっぱい味付けで、ご飯ともよく合う副菜です。肉じゃがのじゃが芋は、均等に加熱が出来るように大きさをそろえるために、調理員さんたちが全て手切りしています。	今日は、人気メニューのカレーです。デザートには、ロールケーキがつかますよ♪ その前に、サラダもしっかり食べましょう！！	食パンは、ジャムだけではなく、コーンポタージュやコロケと一緒に食べても美味しいですよ。自分で工夫して、食べ方を考えてみましょう。	スーラータンは、酢とラー油を使用した、すっぱ辛いスープです。卵を使用しているので、辛さもマイルドになり、ご飯とも合うスープです。スーラータンは中学校限定のメニューです。
14	15	16	17	18
のり入りみそ汁は、のりからうま味が出るので、より美味しい汁物になります。家庭でも、みそ汁の中に焼きのりをちぎって入れれば、簡単に作れます。	コーンかき玉スープは、中華料理のユイミータンというスープを、給食用にアレンジしたものです。	豚肉と昆布の炒め煮は、甘じょっぱい味付けで、ご飯ともよく合う副菜です。昆布は、食物繊維やミネラルが含まれています。	カレー和えは、カレーの風味とツナの味が野菜とよく合う副菜です。家庭で作る時は、サラダ油に酢、砂糖、塩、カレー粉を混ぜたドレッシングを作ればどんな野菜でも合いますよ。	あじは、銚子漁港で良く水揚げされる魚です。今日のスタミナ焼きは、にんにくの風味がきいた味付けで、ご飯との相性もバツグンです。
21	22	23	24	25
ニラに含まれるアリシンは、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれる働きがあります。	いも餅は、加熱したじゃが芋を潰したものに、小麦粉や澱粉を加えて良く練ったもので、モチモチとした食感が楽しめます。良く噛んで食べましょう。	切干大根は、大根を細切りにして干し、水分を抜いた保存食です。他の具材のうま味をたっぷり吸っていて、美味しいですよ！	コッペパンに、焼きそばをはさんで、目玉焼きも一緒に食べると美味しいですよ。	春キャベツは、甘味があり、みずみずしく、軟らかいのが特徴です。みそ汁の甘味は、キャベツの甘味によるものです。
28	29	30	キャベツが一段と美味しくなってきましたよ！ 	
今日のブロッコリーサラダは、フリーズドライ醤油に、フライドガーリック、ごま、ローストオニオンなどで作られた調味料を使用して味付けしています。	昭和の日	カルピスポンチには、どんな果物が入っているでしょう？よく味わって当ててみましょう！		

銚子市では、10月～5月頃まで、キャベツが旬の時期になります。

寒い時期のキャベツは、巻きがしっかりとれているのが特徴で、食感もしっかりめなので、炒め料理に向いています。また、味もキャベツの風味がしっかりとあり、甘味があります。

春キャベツは、冬のキャベツよりも巻きがゆるく、葉も柔らかく、みずみずしいのが特徴です。また、冬キャベツよりも甘味がしっかりとあるので、家庭で食べる時は、生のまま食べるとより美味しく食べられます。柔らかいので、加熱する場合短時間で、さっと炒めると美味しく出来ます。

給食では、生のまま提供するのが難しいのですが、キャベツの食感がや風味が残るように加熱しています。

25日の春キャベツのみそ汁では、キャベツの甘味やうま味がしっかりと感じられる汁物になっています。