

6月給食ひとくちメモ(小)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
コーンかきたまスープは、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。	じゃが芋のそぼろ煮は、甘じょっぱい味付けで、ご飯ともよく合う副菜です。	6月4日は「虫歯予防デー(6(む)・4(し))」です。今日は良く噛む献立です。しっかり噛んで、歯と口を大切にしていきましょう！	ひじきは、「茎」と「葉」の部分に分かれます。茎の部分を「長ひじき」、葉の部分を「芽ひじき」といいます。長ひじきは歯ごたえがあり、芽ひじきは柔らかいのが特徴です。給食では、「芽ひじき」を使用しています。	今日は短いパスタ(ペンネ)に、にんにくをきかせたトマトソースを絡めた、新メニューのペンネアラビータです！
9	10	11	12	13
あじさいゼリーは、梅雨の時期に満開になる「あじさい」という花をイメージして作られています。淡い色合いがきれいなゼリーです。	かにかまは、魚のすりみから作られた練り物の一種です。最近では、より「かに」に近い食感や味の物もあり、料理など幅広く活用されています。	いわしは、銚子漁港でも多く水揚げされる魚のひとつです。特に6月～7月に水揚げされるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ脂がのって美味しいわしです。	今日は、銚子魚の白献立です。7/1のジンジャーソースは、銚子漁港で水揚げされた7/1に銚子商業高校の生徒が考えたソースをかけた、ごはんによく合うおかずです。	アクアパッツアは、魚をにんにくとオリーブオイルで炒め、白ワイン、トマト、貝類や野菜を入れて煮込んだイタリア料理です。
16	17	18	19	20
ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌によって乳酸発酵させた、発酵食品です。乳酸菌は、お腹の調子を整える働きをします。	塩ラーメン風スープは、新メニューです。春雨を麺代わりに、スープと一緒に食べてみましょう！！	のりには、うま味成分である「アミノ酸」が多く含まれています。のりและは、味付けが醤油だけですが、のりのうま味で美味しく出来上がります。	つみれ汁は、千葉県の郷土料理のひとつです。いわしやさばなどの青魚を使用して作り、鍋に「つみいれる」様子から「つみれ」と呼ばれるようになったそうです。	トマト入りイタリアンスープは、イタリアのかき玉汁の様なもので、卵とチーズ、パン粉を合わせたものをゆっくりと入れ、ふわりと花が咲くように加熱しています。
23	24	25	26	27
さばの竜田揚げには、骨があります。はしでよく身をほぐし、良く噛んで食べましょう！！	アセロラは、実と果汁が赤く、甘酸っぱいのが特徴の果物です。ビタミンCが豊富で、色合いもきれいなので、ジュースやデザートに加工されるのが一般的です。	ししやも磯辺フライは、子持ちししやも(卵を持ったししやも)に青のりを使用し、た衣をつけて揚げたものです。青のりの香りが良く、ごはんともよく合います。	今日は「銚子メロン」です！銚子メロンは、時間と手間がかかるため、年々作る農家さんが減っています。貴重なメロンをよく味わって食べましょう！！	コーンポタージュには、スキムミルクと牛乳をたっぷり使用しているので、カルシウムが沢山とれます。
30	銚子市は、大きな漁港があり、いわしやさば、まぐろなど様々な魚介類が水揚げされています。また、温暖な気候で、キャベツや小松菜、長ねぎ、今の時期はメロンなど、多くの野菜や果物が作られています。 しかし、近年は気候の変化などの影響か、いわしやさばの水揚げ量がとても少なくなりました。また、毎年この時期に提供している「銚子メロン」も作る人がだんだんと減っています。いつも給食で当たり前前に食べている魚や野菜などが、いつか食べられなくなる日があるかもしれません。家庭や給食での毎日の「食事」を大切にしていきましょう！			