

6 月 給 食 ひ と く ち メ モ (中)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
さばは、銚子漁港でも多く水揚げされていましたが、近年は水温や気温など様々影響から、水揚げ量がとても少なくなっていました。	今日のフルーツポンチには、旬のさくらんぼを使用したゼリーが入っていますよ♪	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！	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。	切干大根は、大根を細切りにして乾燥させた保存食です。乾燥させることで、うま味と栄養価が凝縮します。生の大根に比べカルシウムは20倍、食物せんいは15倍です。
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。	ショーロンポーは、小麦粉に水を加えて作った皮に、あん(挽肉や野菜などの具)を詰めて蒸した、中華料理のひとつです。	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いわしです。	胚芽パンは、小麦胚芽(やがて芽になる部分)を使用して作られています。胚芽には、たんぱく質やカルシウム、食物せんい、ミネラルなどが含まれています。メープルとの相性もバツグンですよ！	千葉県は、酪農発祥の地です。今日の、牛乳フラインは、千葉県産の牛乳を使って作られています。
16	17	18	19	20
ししゃも磯辺フライは、子持ちししゃも(卵を持ったししゃも)に、青のり混ぜた衣をつけてフライにしています。白飯との相性も良いおかずです。	バンバンジーサラダには、春雨が入っているので、ツルツルとした食感が楽しめます。本来は肉がメインのサラダですが、給食では、成長期に必要な栄養をとるために、野菜が多めになっています。	じゃが芋のそぼろ煮に使用している枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したものです。主に塩ゆでにして食べられていますが、茹でて薄皮を取り除き、潰して砂糖を加え甘くした「ずんだ」も有名ですね。	チキン南蛮は、新メニューです。まるパンにボイルキャベツをのせ、その上にチキンとタルタルソースをかけて食べましょう！	めばるは、脂質が少なく、たんぱく質が豊富な白身魚です。日本中で獲れ、大きな目が張り出して見える事から「眼張」と呼ばれるようになったと言われています。
23	24	25	26	27
鶏ごぼう汁は、だし汁に醤油と塩、酒で味付けしています。シンプルですが、野菜や肉からうま味や甘味が出るので、美味しい汁物になります。	さわらは、成長するにつれて名前が変わるので、「出世魚」と呼ばれる縁起のよい魚です。たんぱくな味わいの白身魚なので、どんな調理法でも美味しく出来上がります。	大根とほたてのかきたま汁は、ほたての貝柱をフレーク状にしたものを使用しています。ほたてから出たうま味とかつおだしのうま味が合わさり、より美味しい汁物になります。	コーンクリームカツは、そのまま食べても美味しいですが、パンと一緒に食べるともっと美味しいですよ。	今日は、銚子メロンです！銚子メロンは、手間と時間がかかるので、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、甘味や香りを感じてみましょう！！
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、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！			
白いんげん豆は、ペースト状にした物を使用しています。白いんげん豆は、くせがなく舌触りも滑らかなので、食べやすい豆です。				