

9月給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
 給食は、明日からだよ。	新学期最初の給食は、夏野菜カレーです！！夏野菜のかぼちゃやズッキーニなどが入った、夏限定のカレーですよ♪	肉じゃがは、甘じょっぱい味付けで、白飯ともよく合う副菜です。今日は、約70kgのじゃが芋を手切りしています。	コッペパンに、焼きそばをはさんで食べましょう。オムレツも一緒に食べると、もっと美味しいですよ！	冬瓜は、夏が旬の野菜ですが、保存性がよく、上手に保存すると冬までもつことから、「冬瓜」と書くようになったと言われています。冬瓜とわかめは、相性が良いので、美味しいスープに仕上がります。
8	9	10	11	12
じゃが芋に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあります。	今日は「重陽の節句」です。別名菊の節句とも呼ばれ、病気をせずに長生き出来るように願う行事です。給食でもそれにちなんで、栗ご飯と菊に見立てた炒り卵を入れた千草和えにしました。	マーボーなすは、なすを素揚げすることで、彩りよく仕上がります。また、加熱時間が短縮できるので、炒め過ぎず、美味しく仕上がります。	コールスローサラダは、給食センター特製ドレッシングを使用しています。チキンで有名なあのお店を再現していますよ。	さつま芋は、加熱すると澱粉が糖へ変わり甘くなります。今日は、さつま芋の甘味が感じられるみそ汁です。
15	16	17	18	19
敬老の日	今日は、新メニューの塩ラーメン風スープです。麺の代わりに春雨が入った美味しいスープですよ。	かぼちゃには、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内で必要な分だけビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。	ペンネアラビアータは、にんにくやセロリー、玉葱をたっぷり使用して、赤ワインとサルサポモドーロで煮込んでコクを出した美味しいパスタです。	かつおは、銚子漁港でも水揚げされる魚です。今日は、フレーク状のかつおが入った、食べやすいコロッケです。
22	23	24	25	26
のり和えは、野菜の他に油揚げが入ることで、味にコクが生まれます。味付けは醤油のみですが、のりのうま味と、油揚げのコクでとても美味しく食べられます。	秋分の日	マーボー豆腐は、にんにくやしょうが、玉葱などの香味野菜とたっぷりと使用し、数種のみそを加えて作っています。野菜をみじん切りにする事で、野菜が苦手な人も食べやすいおかずです。	秋の香りシチューは、鮭やきのこ、さつま芋などの秋の味覚をたっぷりと使用した、うま味たっぷりのスープです。パンと一緒に食べても美味しいですよ。	だまこ餅は、ご飯を潰して丸めたもので、秋田県の郷土料理のひとつです。汁のうま味を吸っただまこ餅は、より美味しくなります。
29	30	 給食をしっかり食べて、新学期も元気に過ごしましょう！そして、苦手なものも、一口はチャレンジしてみましょう！！		
今日のカレーには、秋が旬のきのこや、さつま芋、れん根などが入っています。味だけではなく、食感も楽しめますよ。	とんかつは、明治時代に東京の洋食店が、外国のカツレツ(肉や魚に衣をつけて揚げたもの)を参考に、豚肉にパン粉をつけて揚げたポークカツレツを提供したのが始まりと言われています。			