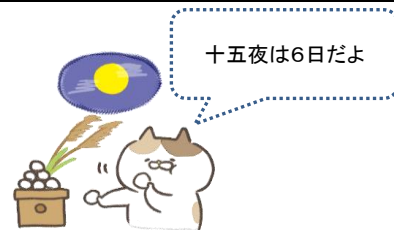


10月給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
		1	2	3
 十五夜は6日だよ		中華丼の具には、野菜の他に厚揚げやたけのこ、いかやうずら卵など、色々な食材を使用しています。 味や食感の違いを楽しみながら、良く噛んで食べましょう！	ボロニアソーセージは、イタリアボローニヤ地方発祥のソーセージです。イタリアでは、豚ひき肉に脂や香辛料を加えて作られており、丸型で大きいのが特徴です。	肉じゃがは、大きさをそろえる事で、火の通りが均一になり、味の染み込みもよくなり、美味しく仕上がります。
6	7	8	9	10
今日は十五夜です。十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、秋の農作物の収穫に感謝する日です。同時に芋類の収穫祝いを兼ねているので「芋名月」とも呼ばれています。	カレー和えは、カレーのスパイシーな香りが食欲をそそります。給食センターオリジナルのドレッシングで味付けした、さっぱり食べられるサラダですよ。	今日は、秋が旬の鮭を使用して手作りした、みそマヨ風焼きです。みそとマヨ風ドレッシングを混ぜたものを塗って、香ばしく焼き上げたとご飯ともよく合うおかずです。	くるみには、オメガ3という脂肪酸が含まれています。オメガ3は、脳や血管、心臓等の健康維持に役立つ栄養素です。 オメガ3は、くるみの他にも青魚に多く含まれているので、積極的に食べましょう！	さばのひしおみそ焼きは、銚子市で作られた「ひしお」を使用して作られています。ひしおは、大豆を主原料にして作られた発酵食品のひとつです。
13	14	15	16	17
スポーツの日	コーンサラダは、かにかまが入ることで、うま味と塩気が足され、より美味しいサラダになります。	かつおは、旬が年に2回あります。春の初がかつおは、脂が少ないためさっぱりとした味わいで、秋の戻りがかつおは、脂が乗っているのので、しっかりとした味になります。	今日のシチューは、あさりやえび、ホタテなどが入った、うま味たっぷりのシチューです。そのまま食べても美味しいですが、パンにつけて食べてもより美味しいですよ。	高野豆腐は、凍み豆腐とも呼ばれる保存食です。かための木綿豆腐を凍らせ、そのまま20日間熟成させ、脱水し乾燥させて作られています。スポンジ状に小さな穴があくので、だし汁やうま味を良く吸い込むため、煮物や汁物などに用いられる食材です。
20	21	22	23	24
豚キムチスープには、韓国のトックという餅が入っています。日本の餅と違い歯切れが良いのが特徴で、溶けにくい性質があるので、スープに使用されることが多い食材です。	あじは、銚子漁港でもよく水揚げされる青魚です。磯辺フライは、衣に青のりを使用したもので、ご飯との相性もよいおかずです。	杏仁豆腐は、あんずの種を原料として、寒天やゼラチンなどで冷やし固めたデザートです。一般的には、あんずの種は高価なので、アーモンドエッセンスなどで香りを出し、牛乳や豆乳で作られています。	あさりには、成長期の身体に必要な鉄分が豊富に含まれています。鉄分は、血液を作るのに必要な栄養素で、ビタミンC(じゃが芋やトマトなど)と一緒に摂ると吸収率が上がります。	アセロラは、赤い実の果実でビタミンCが豊富に含まれています。酸味が強いのが特徴で、主にジュースやゼリーなどに加工されています。
27	28	29	30	31
タイ風春雨サラダは、タイ料理のヤムウンセンをアレンジした新メニューです。バジルやオイスターソースのうま味と、ごまドレッシングとレモン果汁で味付けした、少し酸味のあるサラダです。	さつま芋は、加熱すると澱粉が糖へ変化し甘くなります。みその塩気が、さつま芋の甘さを引き立てる美味しいみそ汁ですよ。	のり和えは、のりを乾煎りすることでより香りを引き出すと共に加熱することで安全面にも配慮しています。 のりのうま味がしっかりあるので、味付けは醤油だけでも美味しく仕上がります。	チキンカレーチーズ焼きは、セーターで手作りしています。チーズにパセリやフライドオニオンを混ぜたものを鶏肉にのせて焼いた香ばしいおかずです。	かに玉中華スープは、かにの赤身やかにかまから出たうま味や甘味、塩気が汁に溶け出し、美味しいスープになります。また、卵をとき入れることで、味がまろやかになります。