

11月給食ひとくちメモ(小)

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
文化の日 ぶん かの ひ	にらやんにくには、アリシンという かお せいぶん ふく 香り成分が含まれています。アリシン は、ビタミンB1の吸収を助けてくれる きゆうしゆうたす ので、豚肉と一緒に食べるとよい食材 ぶたにく いっしょ た しよくざい です。	だまこ餅は、秋田県の郷土料理 もち あきたけん きょうどりようり のひとつです。ごはんをすり潰し つぶ てこねた物を団子状にして、汁物 もの だんごじよう しるもの などに入れて食べます。	どさんこじるは、北海道の恵みが ほっかいどう めぐ たっぷり詰まった美味しい汁物です。 さいご い 最後に入れるバターが、みそや野菜 やさい ともよく合い、味にコクが生まれます。	ポトフは、フランス発祥で「火にかけ はっしょう ひ た鍋」という意味だそうです。大きめに なべ い み おお きった野菜やかたまりの肉を煮込 やさい にく に こ だ家庭料理のひとつです。 かていりようり
10	11	12	13	14
わかめには、食物繊維が豊富 しよくもつせんい ほうふ に含まれています。食物繊維は、 ふく しよくもつせんい お腹の調子を整えてくれます。 なか ちょうし ととの	はくさい ふゆ しゆん やさい さむ 白菜は、冬が旬の野菜です。寒くなるに あまみ ま おい つれて、甘味が増して美味しくなります。 はくさい ひょうめん くろ てん はくさい 白菜の表面にある黒い点は、白菜がもつ ポリフェノールによるものです。	さばは、良質な脂質を多く含む りょうしつ ししつ おお ふく 青魚です。脂質であるDHAは、頭 あおざかな ししつ あたま の働きをたすけてくれます。	今日は、銚子商業高校海 きょう ちょうししょうぎょうこうかいよ 洋科の生徒が考えたレシピ う か せい と かんが が新メニューとして登場しま しん どうじよう す！	こめこ まい こなじよう 米粉は、うるち米を粉状にしたも こむぎこ ので、小麦粉よりもダマになりにく かんたん く簡単にとろみをつけることが出 でき 来ます。
17	18	19	20	21
ビーフンは、うるち米の米粉を原料に作 まい こめこ げんりようつく られる細い麺です。中国や、台湾、ベトナム、 ほそ めん ちゅうごく たいわん 東南アジアで多く食べられています。 とうなん おお た 今日はカレー味にしたので、野菜も美味し きょう あじ やさい おい くたべられますよ。	ほうれん草のごま和えは、シン そう あ プルに醤油と砂糖で甘じょっぱい しょうゆ さとう あま 味付けにしています。	あじは、銚子漁港でもよく水揚げされる魚で ちようしぎこう みずあ さかな す。青魚ですが、味にくせがないので、色々な あおざかな あじ いろいろ 料理に利用されます。千葉県郷土料理のな りようり りよう ちばけん きょうどりようり めろうや、さんがやきにも使われています。	中国のホイコーローは、茹でた豚肉と葉にん ちゅうごく ゆ ぶたにく は にくを炒め豆板醬で味付けします。日本では、 いた とうばんじゃんあじつけ にほん しせんしゅしん ちゅうかりようりにて はい 四川出身の中華料理人が、手に入りやすい キャベツや甘みその甜面醬を使用し、日本人 あま てんめんじゃんしよう にほんじん に合うように作られたそうです。	コールスローサラダは、あの人 に 気チキン店のサラダの味を参考 んき てん あじ さんこう にしています。野菜が苦手な人も やさい にがて ひと 一口はチャレンジしてみましょう。 ひとくち
24	25	26	27	28
振替休日 ふり か え き ゆ う じ つ	今日は、「東総まんきつ給食」 きょう とうそう きゅうしよく の日です！！汁物と主菜は、 ひ しるもの しゅさい 銚子市の児童が大賞をとった ちょうしし じどう たいしよう レシピです！！	みかんは、ビタミンCが豊富に含まれて ほうふ ふく います。ビタミンCは体の調子を整えて、 からだちょうし ととの 風邪を引きにくしてくれます。 か ぜ ひ みかんの皮の白い繊維も食べると、食物 かわ しろ せんい た しよくも 繊維がしっかりとれますよ。	いわしは、魚へんに弱と書き「鰯」と読みま さかな よわ か いわし よ す。鮮度が落ちるのが早いので、加工され流 せんと お はや かこう りゆ うつう ことが多くい魚です。 おお さかな いわしは、銚子漁港で水揚げされる魚の約 ちようしぎこう みずあ さかなやく 80%を占めています。	かぼちゃは、夏が旬ですが、 온도管理を なつ しゆん おんどかんり してねかせると、冬まで持つ野菜です。 ふゆ も やさい かぼちゃには、皮膚や目の健康をたも ひふ め けんこう つ、ビタミンAが豊富に含まれています。 ほうふ ふく

メバチマグロとは・・・

目が鉢の様に大きいことからメバチと呼ばれるようになったと言われています。英語でも、Big eye tuna(大きな目のマグロ)と呼ばれ、大きさは2m前後、体重は120kg位になります。

メバチマグロは、身のほとんどが赤身で脂が少なくさっぱりした味が特徴です。一般的には冷凍で水揚げされていますが、銚子から三陸にかけては比較的漁場(漁を行う場所)が近いので、生で水揚げされます。特に銚子漁港では、1年を通して水揚げされています。

