

11月給食ひとくちメモ(中)

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
文化の日	おろし汁は、大根おろしをたっぷり使用した汁物です。大根の甘味と鶏肉から出たうま味が合わさり、醤油と塩だけの味付けでも美味しく出来上がります。	さばと野菜のみそ汁は、さばの水煮缶を使えば、家庭でも簡単に作れます。好きな野菜のみそ汁を作り、最後に生姜とさばの水煮を汁ごと入れれば完成です。	米粉は、うるち米を粉状にしたものです。小麦粉よりもダマになりにくいので、とろみを簡単に付けることができます。米粉は、菓子やパンなど幅広く利用されています。	りんごのレモン煮は、美味しいりんごが出回る時期だけのメニューです。りんごを皮ごと煮ることで、皮の色素が溶け出し、淡い赤色に染まります。
10	11	12	13	14
中国のホイコーローは、茹でた豚肉と葉にんにくを炒め豆板醤で味付けします。日本では、四川出身の中華調理人が、手に入りやすいキャベツや甘みその甜面醤を使用し、日本人に合うように作られたそうです。	さんまは、秋に獲れ、色や形が刀に似ていることから漢字で「秋刀魚」と書くようになったと言われています。近年は不漁が続いていましたが、今年は豊漁で、メディアでも多く取り上げられていましたね。美味しいさんまを食べて、秋を感じてみましょう。	ブロッコリーおかかマヨ風味和えに使用しているかつおぶしは、一度乾煎りすることで香りを引き立たせるとともに、安全面にも考慮して調理しています。	れん根やきのこは、秋が旬の野菜です。れん根は食感が楽しめ、きのこからはうま味が出て、美味しい副菜になります。	今日は、銚子商業高校海洋科の生徒が考えたレシピが新メニューとして登場します！
17	18	19	20	21
フルーツポンチには、サイダー味のゼリーが入っていますよ。良く味わってみましょう！	今日の肉じゃがは隠し味に 銚子産の「ひしお」 を使用しています。ひしおは、醤油の仲間少量でもしっかりと塩気とうま味が感じられる、伝統的な調味料です。	スーラータンは、辛味があるので中学校だけの限定メニューです。ラー油の辛味と酢の酸味は、卵が入ることで和らぎ、美味しいスープになります。また、辛さで身体も温まりますよ。	秋の香りシチューは、秋の味覚の「さつま芋」や「きのこ」が入ったシチューです。ほくほくと甘いさつま芋はホワイトシチューとの相性もバツグンです。パンにつけて食べるともっと美味しくなりますよ。	いわしのカリカリフライは、衣にじゃが芋や玄米粉を使用して、カリカリとした食感が楽しめます。小さいいわしなので、骨までたべることが出来ます。
24	25	26	27	28
振替休日	今日は、東総まんきつ給食の日です。汁物と主菜は、銚子市の児童・生徒が大賞をとったメニューですよ！！	カレーに使われているひよこ豆は、ホクホクとした食感が特徴で、形がひよこに似ていることからそう呼ばれています。くせもなく、食べやすいので、給食でもよく使用されています。	焼き栗コロッケは、秋の味覚の「栗」と「さつま芋」を使って作られた、少し甘味のあるコロッケです。秋の味覚をぜひ味わって下さい。	いも餅は、加熱したじゃが芋を潰したものに小麦粉や澱粉を加えて、よく練り、形を整えたもので、茹でたり、焼いたりして食べられています。

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。

