



給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
		8	9	10
 <p>入学おめでとう</p>		<p>ベーコンエッグは、そのまま食べても美味しいですが、ハッシュドポークと白飯と一緒に食べると、もっと美味しいですよ。</p>	<p>1年生は、今日から給食開始です！そのお祝いにクレープがつきますよ♪</p>	<p>もずく入りかき玉汁は、給食の人気メニューのひとつです。もずくは、そのまま食べる以外にも、汁物や炒め物など色々な食べ方が出来る海藻です。</p>
13	14	15	16	17
<p>コーンサラダには、かにかまが入っています。北海道産のとうもろこしの甘味とかにかまの塩気がよく合う、美味しいサラダです。</p>	<p>鮭は、白身魚の一種です。食べたものの色素を身に蓄えるので、身が赤くなります。赤い色素はアスタキサンチンと呼ばれ、抗酸化作用があるといわれています。</p>	<p>今日は、銚子市で水揚げされたマグロを使って作られた、ツナキャベツメンチです。白飯ともよく合う美味しいおかずですよ！</p>	<p>コールスローサラダは、オランダ語のコール(キャベツ)、スロー(サラダ)が語源で、キャベツのサラダという意味です。</p>	<p>今日は、手巻き寿司です。自分で、酢飯とおかずのバランスを考えながら食べましょう。</p>
20	21	22	23	24
<p>鶏肉のマリネは、何十年も前からある、銚子市の人気メニューのひとつです。レシピはHPで公開しているので、家庭でも作ってみて下さい。</p>	<p>マンゴーは、東南アジア原産の黄色い身の果実です。日本でも沖縄県や宮崎県などで作られ、高級フルーツとして知られています。</p>	<p>いわしは、銚子漁港でも水揚げされる魚です。特に5月の終わり頃から獲れ始めるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのった美味しいいわしです。</p>	<p>あさりには、成長期に必要な栄養素の鉄や亜鉛が豊富に含まれています。汁にも栄養が溶け出しているので、具材だけではなく汁もしっかり食べましょう！</p>	<p>アーモンドは、バラ科の種実類です。ビタミンEや食物繊維が豊富に含まれています。</p>
27	28	29	30	
<p>スーラタンは、ピリ辛なので、虫学校限定のメニューです。お酢の酸味とラー油の辛味がよく合うスープです。</p>	<p>今日は旬のフレッシュなたけのこを使用した若竹汁です。収穫後すぐにボイルされたフレッシュなたけのこは、この時期だけしか味わえない美味しさです。</p>	<h2>昭和の日</h2>		<p>ポテトポタージュは、じゃが芋の風味が感じられる、クリーミーなスープです。パンにつけて食べても美味しいですよ。</p>



びん長マグロとは？

びん長マグロは、胸びれが他のマグロよりもとても長く、背びれも長いので両方を広げると虫の「トンボ」の姿に見えることから「トンボマグロ」とも呼ばれています。マグロとしては小型で、体長1~1.5m、重さ約10~20kg(最大40kg位)です。太平洋、大西洋、インド洋、地中海と広く分布しており、比較的資源が多い魚です。日本では、千葉県銚子市、勝浦市、宮城県気仙沼市、和歌山県那智勝浦町で多く水揚げされています。昔はツナ缶に使用されるのが一般的でしたが、現在は旬の脂がのった時期に冷凍して、生食としても親しまれています。