

給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
コーンサラダには、皮が柔らかく、甘味の強い、北海道産のとうもろこしを使用しています。	あじさいは、梅雨の時期に咲く花です。今日のゼリーは、あじさいの花の色を表した、ゼリーです。	さばなどの青魚には、頭の働きを助けてくれるDHAが豊富に含まれています。	6月4日は、6(む)4(し)の語呂合わせで「虫歯予防デー」です。それにちなんで今日は、しっかり良く噛んで食べる給食メニューです。	オムレツデミソースは、学校給食センター特製のデミソースをかけて作ります。パンと一緒に食べても美味しいですよ。
8	9	10	11	12
チンジャオロースーは、細切りにした肉とピーマンをオイスターソースなどの調味料と炒めた、中華料理のひとつです。	きりぼだいこん、細切りにした大根を乾燥させた保存食です。シャキシャキとした食感が特徴で、今日の汁物以外にも、煮物やサラダにしても美味しく召し上がれます。	すいとんは、小麦粉に水を加えて練り、一口大にちぎって汁で煮込んだ伝統的な日本料理のひとつです。	チーズはんぺんフライは、はんぺんに切り込みを入れ、スライスチーズを挟んで揚げれば、家庭でも作れます。	コーンポタージュは、牛乳やスキムミルクを使用した、カルシウムたっぷりのスープです。
15	16	17	18	19
県民の日	今日は、県民の日の行事食です。銚子漁港で水揚げされたマグロや千葉県産の牛乳プリンなどが登場します。	わかめには、マグネシウムやカリウム、カルシウムなどのミネラルが含まれています。ミネラルは成長期には欠かせない栄養素です。	なめこ汁のとろみは、なめこがもつ水溶性の食物繊維によるものです。食物繊維は、お腹の調子を整える手助けをしてくれます。	コールスローサラダは、チキンで有名なあの店の味を再現しています。
22	23	24	25	26
シーザーサラダは、配食前に、軽く混ぜると、チーズやクルトンが均等に配食でき、より美味しく食べられます。	梅雨の時期には、銚子漁港で「入梅いわし」と呼ばれる、脂ののった美味しいいわしが水揚げされています。	給食の春雨は、緑豆という豆のでんぷんから作られた緑豆春雨を使用しています。緑豆春雨は、加熱して時間がたつてものびにくいのが特徴です。	のりごまサラダは、のりからうま味が出るので、味付けは醤油とごま油だけでも美味しく出来上がります。	トマトは、夏野菜のひとつです。トマトに含まれるリコピンという栄養素は、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。
29	30			
あじは、銚子漁港でも水揚げされる青魚です。千葉県の郷土料理のなめろうや、さんが焼きにも使われています。	今日は、デザートに銚子メロンが登場します!!	銚子メロンは、「アムスメロン」という品種です。アムスメロンは、甘味と香りが強く、みずみずしいのが特徴です。育てるのに、時間と手間がかかるので、年々作る農家さんが減っている貴重なメロンです。		

