

給食ひとくちメモ(中)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
豚キムチスープは、赤みそやコチュジャンなどを使用して、味にコクを出しています。野菜や肉からの甘味やうま味と合わさり、美味しいスープが出来上がります。	ほたてなどの二枚貝には、うま味成分が豊富に含まれています。今日は、ほたての貝柱フレークがたっぷり入った、美味しい汁物です。	ベーコンは、塩漬けの豚肉をくんせいにした保存食のひとつです。くんせいにする事で、ベーコン特有の香りが出ます。	大豆を加熱してすり潰すと、豆乳とおからに分けられます。豆乳は、凝固剤を入れると豆腐になり、豆腐からは油揚げや厚揚げなどが作られます。給食では、加熱しても分離しにくい調整豆乳を使用しています。	炒め野菜と鶏肉のみそ汁は、ごま油で野菜と肉を炒めることにより、香ばしい香りがかかります。
8	9	10	11	12
キーマカレーは、ひき肉を使用したカレーのことをいいます。定番のカレーとは少しルウや調味料の割合も変えているので、味も少し違いますよ♪	うまさぶつ豚汁は、第7回レシピコンテストで入賞したレシピです。たっぷりの具材からうま味や甘味が汁に溶け出し、美味しい豚汁になりますよ。	鶏の胸肉は、たんぱく質が豊富に含まれ、疲労回復を手助けするといわれるイミダゾールペプチドという成分が含まれています。	ラトウイユは、夏野菜をトマトで煮込んだフランスの郷土料理です。ラトウイユは、冷たくても美味しく食べられるので、夏には定番の料理です。	今日は、一足早い千葉県民の行事食です！銚子漁港で水揚げされたマグロを使用したおかずと、千葉県産の牛乳から作られたプリンがデザートに登場しますよ♪
15	16	17	18	19
県民の日	チンジャオロースーは、細切りにした肉とピーマン、たけのこを炒めて、オイスターソースで味付けをした中華調理です。今日は、中華メニューですよ。	つみれ汁は千葉県の郷土料理のひとつです。給食では、いわしとさばから作られたつみれを使用しています。	まるパンに、ソーセージステーキとスライスチーズ、その上にパックケチャップをかけて挟んで食べましょう。	高野豆腐は、凍み豆腐、 ^{こお} 凍り豆腐とも呼ばれ、昔は寒い冬に豆腐を外に干して乾燥させて作っていた保存食です。
22	23	24	25	26
スーラータンは、酢とラー油を使用した、少しすっぱくてピリっと辛いスープです。たっぷりの具材から出たうま味を春雨が吸って、より美味しいスープになりますよ。	かつお節は、かつおを茹で人の手で骨を1本ずつ抜き、何日もいぶします。いぶして乾燥しカチカチになったら、表面にカビをつけてまた乾燥させます。それを繰り返す事で、さらに余分な水分や臭みか抜けうま味が増え、美味しいかつお節になります。	シーザーサラダは、配食前にサラダを軽く混ぜ合わせると、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。	コッペパンは、鮭のなかおちカツと食べても美味しいですが、スパゲティソテーを挟んで食べても、美味しいですよ。	さばには、頭の回転や記憶力をサポートする、DHAが豊富に含まれています。さば以外にも、青魚と言われる、いわしや、あじなどもおすすめです。
29	30			
今日は、デザートに「銚子メロン」が登場します！！お楽しみに！！ 	6月は「梅」の季節です。上旬は、カリカリ梅や梅シロップなどに使用される「青梅」、中旬から下旬は、梅干しに使用される「完熟梅」が出回ります。今日は、青梅から作られた爽やかな香りと味が楽しめるゼリーです。	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。		



