



給食ひとくちメモ(小)

令和8年7月号

月	火	水	木	金
		1	2	3
		マーボー豆腐は、ひき肉と豆腐をメインに使用した中華料理のひとつです。給食のマーボー豆腐は、辛味を抑えて、甘めの味付けにしています。	じゃが芋には、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、体内の余分な塩分を体の外へ出すのを手助けしてくれます。	鮭は、本来は白身魚ですが、エサに含まれるアスタキサンチンによって、身の色が赤くなります。
6	7	8	9	10
あじは、夏に旬を迎える青魚です。銚子漁港でも水揚げされ、新鮮なあじは、刺身や郷土料理のなめろうなどで食べられています。	今日は、七夕の行事食です。手巻き寿司は、酢飯と具材、のりのバランスを考えて食べましょう。	今日は、ふるさと納税の返礼品で人気の、美味しいさばを使用したカレー風味の唐揚げです！	かぼちゃは、夏が旬の野菜です。ベータカロテンが豊富に含まれる緑黄色野菜のひとつです。今日は、みその塩気とかぼちゃの甘味がよく合う美味しいみそ汁ですよ。	ミネストローネは、夏野菜のピーマン、ズッキーニ、トマトをたっぷりと使用した、この時期にピッタリのスープです。
13	14	15	16	
さわらは、成長ごとに呼び名が変わる魚で出世魚と呼ばれ、縁起の良い魚とされています。	ナムルには、シャキシャキ食感が楽しめる切干大根と大豆もやしを使用しています。良く噛んで食べましょう。	鶏肉のマリネのたれには、酢やレモン果汁など酸味がある調味料を使用しており、夏の暑さで食欲が落ちる時期にはピッタリのおかずです。	夏野菜カレーは、旬の夏野菜をたっぷりと使用しています。6月～9月頃までの限定メニューですよ。	

給食レシピコンテスト
ワンポイントアドバイス



11月に銚子市でとれる地場産物

これらの食材を参考に、レシピを考えてみよう！



こまつな



トマト



キャベツ



だいこん



ながねぎ



しょうゆ



さば

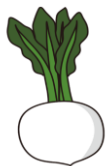


いわし

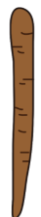
11月に旬の食べ物



さつまいも



かぶ



ごぼう



はくさい



ほうれんそう



きのこるい



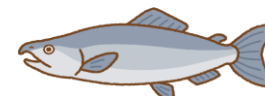
れんこん



さといも



にんじん



さけ