




給食ひとくちメモ (中)

令和8年7月号

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ビーフンは、粘り気の少ないインディカ米という米を、麺状に加工して作られています。くせがないので、どんな料理に使用しても美味しく食べられます。	赤ピーマンは、ピーマンを完熟させてから収穫したものです。完熟させることにより、甘味が増し、色鮮やかな赤色になります。	マーボーなすに使用しているなすは、一度素揚げしてから炒め調理をすると、色鮮やかに、より美味しく仕上がります。
6	7	8	9	10
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！！	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」が給食に登場します！！白飯との相性もバツグンですよ！	あじは、夏に旬を迎える魚です。銚子漁港でも水揚げされ、新鮮なあじは、刺身や千葉県のご郷土料理のなめろうなどで食べられています。	鶏肉のマリネは、たれに酢やレモン果汁を使用しているため、食欲が落ちやすい夏でも、さっぱりと美味しく食べられるおかずです。
13	14	15	16	
給食では、緑豆という豆の澱粉から作られた「緑豆春雨」を使用しています。緑豆春雨は、加熱後に時間がたつてもものびにくいのが特徴です。	いわしは銚子漁港でも水揚げされる青魚です。特に6月～7月にかけて水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂ののった美味しいいわしです。	のり入りみそ汁は、のりから出るうま味が、かつおだしのうま味と合わさり、より美味しくなります。家庭でも焼きのりをちぎってみそ汁に入れば簡単に作れます。	鮭の身が赤いのは、エサに含まれるアスタキサンチンという色素が身に蓄積したため、本来は白身魚に分類されます。	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



小松菜



トマト



キャベツ



大根



長葱



醤油



さば



いわし

これらの食材を参考に、レシピを考えてみよう！

11月に旬の食べ物



さつまいも



かぶ



ごぼう



白菜



ほうれん草



きのこ類



れん根



里芋



人参



鮭