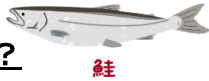


給食ひとくちメモ(小)

令和8年9月号

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
		きょう 今日のカレーには、どんな夏野菜が入っているでしょうか？食べて当ててみよう。 ヒント→ 	「ご飯がとまらない！こだわりの塩焼き」は、今年1月に登場したふるさと納税の返礼品にも使われる、美味しい鮭です！	じゃが芋には、体内の余分な塩分を外へ出してくれる、カリウムというミネラルが豊富に含まれています。
7	8	9	10	11
ブロッコリーの房は粒のひとつひとつが花のつぼみの部分です。そのため、ブロッコリーは花野菜と呼ばれています。	かにかまは、スケウダラなどの白身魚のすり身に、かにのエキスなどを加えて、かにの風味や食感、見た目を再現した練り物です。	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。	あじは、銚子漁港でもよく水揚げされる魚で、郷土料理のなめろうやさんが焼きにも使用されています。	チキンと豆のサラダは、マヨ風ドレッシングだけで味付けをしています。食パンと一緒に食べても美味しいサラダですよ。
14	15	16	17	18
給食のマーボー豆腐は、にんにく、しょうが、玉葱などの香味野菜をたっぷり使い、数種類のみそを使用することで、独自の味を生み出しています。	ブロッコリーおかかマヨ風味和えは、副菜の中でも人気のメニューです。レシピは、銚子市のホームページにあるので、家庭でも作ってみてください。	じゃが芋のカレー煮は、肉じゃがにカレー粉を少量入れれば、家庭でも簡単に作れます。	いわしのカリカリフライは、じゃが芋から作られた衣で、名前の通り、カリカリとした美味しい食感が特徴です。	マンハッタンクラムチャウダーは、アメリカ発祥で、牛乳の代わりに、トマトピューレ、トマトを入れた、トマト味のスープです。
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	今日は、一足早い、十五夜の行事食です。デザートには、十五夜ゼリーもつきますよ♪	東総の恵みサラダは、東総地区の特産の野菜(キャベツ・マッシュルーム・赤ピーマン)を使用したサラダです。
28	29	30	鮭は白身？赤身？どっちの魚？  鮭は、身は赤い色をしています。白身魚です。鮭のエサである、小さい甲殻類に含まれる赤い色素(アスタキサンチン)が身に少しずつたまっていき、赤くなります。	
白菜の葉にある、黒い点は白菜自身も持つポリフェノールによるもので、病気や汚れなどではありません。美味しくいただきます。	もずく入りかき玉汁は、人気のメニューです。不足しがちな海藻を食べてもらいたいと考えて作りました。	春雨入りごまマヨサラダは、新メニューです。春雨と、マヨ風ドレッシング、すりごまがよく合う副菜です、		