

給食ひとくちメモ(中)

令和8年9月号

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
		新学期最初の給食は人気メニューの鶏肉のマリネです！暑くて食欲が落ち気味の時でも、さっぱりと食べられ、ご飯も進むおかずです！	スパゲティソテーは、そのまま食べても、もちろん美味しいですが、コッペパンにはさんで食べても美味しいですよ。	「ご飯がとまらない！こだわり鮭の塩焼き」は、今年1月に登場した、ふるさと納税の返礼品にも使用される、美味しい鮭です！
7	8	9	10	11
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→ 	スーラータンは、ラー油の辛味と酢の酸味が感じられる、少しすっぱくてピリっと辛いスープです。酸味と辛味がご飯とも合う、おかずにもなるスープですよ。	つみれ汁は、千葉県郷土料理のひとつです。さばやいわし、あじなどの青魚をミンチ状にし、片栗粉、塩を入れて良く練ります。練ったものを団子状にして汁の中に落として加熱して作られています。	チキンと豆のサラダには、いんげん豆やひよこ豆を使用しています。豆そのものには、くせがないので、苦手な人も是非、一口はチャレンジしてくださいね。	あじは、銚子漁港でも多く水揚げされる魚です。あじみそ揚げ玉フライは、みその味と揚げ玉のサクサクとした食感が楽しめ、ご飯との相性バツグンのおかずです。
14	15	16	17	18
豆もやしは、大豆を発芽させ作られたもので、豆のコリコリとした食感が楽しめます。今日は、豆もやしの他にも春雨やチキンが入り、食べ応えのあるサラダです。	今日の汁物には、ほたての貝柱フレークがたっぷり使用されています。ほたてから出るうま味と、かつおだしのうま味が合わさり、美味しい汁物が出来上がります。	アーモンドには、ビタミンEやマグネシウム、食物繊維などの成長期には欠かせない栄養素が含まれています。	マンハッタンクラムチャウダーは、アメリカ東海岸発祥のスープです。トマトペーストやトマトを入れた、トマトベースのスープで、牛乳を使用したチャウダーよりもあっさりとしています。	さばと野菜のみそ汁は、鯖の水煮缶を使用すれば、家庭でも簡単に作れます。好きな野菜を入れて、みそ汁を作り、最後にさばを入れれば完成です。
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	さつま芋パンは、千葉県産の紅あずまを使用して作られた甘露煮(砂糖で煮たもの)をパン生地に混ぜ込んで作られた甘味のあるパンです。	今日は、十五夜の行事食です。栗ご飯や里芋汁は十五夜の定番で、秋の訪れを感じられる料理です。
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。	
今日のフルーツヨーグルトには、生のバナナを使用しています。バナナは、フィリピンなどの暖かい国で育てられ、緑色の状態で収穫され、船で日本に運ばれます。その後、室(むろ)と呼ばれる部屋でエチレンガスをあてて追熟させ販売されています。	かつおは、銚子漁港でも水揚げされる魚で、春と秋の2回旬があります。春のかつお(初がつつお)は、さっぱりとしており、秋のかつお(戻りがつつお)は脂がのっているのが特徴です。	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。		