

給食ひとくちメモ(中)

令和8年10月号

月	火	水	木	金
			1	2
			今日の米粉のシチューは、ルウや小麦粉を使わずに、米粉だけでとろみをつけています。さらっとして野菜のうま味が引き立ちます。	ブロッコリーのチーズサラダは、新メニューです♪ チーズ、かにかまなどの塩気と、かつおぶしのうま味が合わさり、より美味しいサラダが出来上がります。
5	6	7	8	9
りんごのレモン煮は、りんごの皮の赤い色が身に移り、ほのかに赤くなります。甘酸っぱいデザートですよ。	だまこ餅は、秋田県の郷土料理の一つで、炊いたご飯を潰して団子状に丸めたもので、汁物や鍋物の具材として使用されています。	鶏肉と野菜のみそ汁は、野菜から出る甘味が、みそとバターの塩けとよく合い、ほんのリバター香るみそ汁です。	豆腐グラタンは、豆腐の他にも白身魚のタラを使用しています。タラはたんぱくな味わいなので、ベシャメルソースやチーズなどと相性のよい食材です。	今日は、ほたての貝柱をたっぷりを使用した、うま味が詰まったスープです。
12	13	14	15	16
スポーツの日	鮭のみそマヨ焼きは、みそとマヨネーズ風ドレッシングを合わせたものを鮭に塗ってから焼いています。コクがあって、ご飯が進む味です。	きすは、身が柔らかく、くせがない白身魚です。たんぱくな味わいなので、天ぷらやフライなど、主に揚げ物として調理されます。	あさりには、成長期のこどもには欠かせない栄養素の鉄分が豊富に含まれています。鉄分は、ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップするので、今日はビタミンCが豊富なじゃが芋と一緒にスープに入れています。	さつま芋は、収穫してから適切な温度でねかせる(保管)することで、澱粉が増えます。澱粉は加熱されると糖へ変わるので、しっかりねかせた芋は甘味が増し、より美味しくなります。
19	20	21	22	23
杏仁豆腐は、中国発祥のデザートで、杏子(あんず)の種の部分(杏仁)から作られています。白くてやわかい食感が豆腐に似ていることが名前の由来です。	さばの唐揚げは、ふるさと納税の返礼品にもなっている美味しいさばを使用して、給食センターで作られています。さばは、良質な脂質とたんぱく質を豊富に含むので、成長期みなさんにはピッタリのおかずです！	みそ汁を具沢山にすることで、水の量が減るので、みそも減らすことが出来、減塩につながります。銚子市では、塩分摂取量が他の地域より多いと言われているので、家庭でも具沢山にして少し意識をしてみると良いですね。	かぼちゃは、β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれます。	キーマカレーは、ひき肉を使用したカレーで、他の野菜もみじん切りにしているので、野菜が苦手な人も美味しく食べられます。
26	27	28	29	30
ホイコーローは、中華料理のひとつです。日本では、キャベツと甜麺醬(てんめんじやん)などの甘みそを使用していますが、中国では葉にんにくを使用し、豆板醤や豆鼓(とうち)を使用したピリっと辛く、塩気が強い味付けです。	10月27日から読書週間です。それに合わせて、今日のりっちゃんの元氣サラダは、「サラダでげんき」という絵本の中に出てくる料理です。主人公のりっちゃんがお母さんのためにサラダを作る、という物語です。皆さんも是非読んでみてください。	かつおコロッケは、かつおフレークを使用し、マヨネーズ風ドレッシングで味付けをしています。そのままでも美味しいですが、ソースをかけるとご飯とよく合うあうおかずになります。	豆とトマトのマカロニスープは、新メニューで、5種類の豆と5種類の穀物が入っています。	今日は、オムライスです！ふわとろたまごは、おたま1杯弱を目安にチキンライスの上にかけて、ケチャップをかけて食べましょう！