# 給食ひとくちメモ（小）

今月は千産千消月間です！

令和8年11月号

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 今日は秋の味覚のきのこが入ったカレーです。そのうちのひとつ「マッシュルーム」は千葉県が日本一の生産量を誇ります！お隣の、旭市、香取市が大産地です。 | 文化の日 | 日本の食文化に欠かせない「お米」。銚子市の学校給食では、年間を通して千葉県のお米「ふさこがね」を使っています。 | ほたて風味フライは、魚のすりみから作られています。そのまま食べても、ご飯と一緒に食べても美味しいですよ。 | 銚子は温暖な気候を生かし、キャベツ栽培が盛んです。その美味しいキャベツは「灯台キャベツ」として全国的にも有名です。 |
| 9 | 10 | 11 | 12 （銚子のさかなの日） | 13 |
| 今日のおみそ汁に入っているキャベツも、もちろん銚子産。火を通すことで甘みがさらに引き立ちます。しっかり食べておなかの中から温まりましょう！ | つみれ汁は千葉県の郷土料理のひとつです。つみれは、いわしやさば、あじなど銚子でもたくさん水揚げされる青魚を調味料や薬味と混ぜて団子状にしたものです。 | 今日のサラダには千葉県産の新鮮なきゅうりを使用しています。給食センターでは、シャキシャキとした食感ができるだけ残るように工夫して調理しています！ | 今日は、銚子市産の大根を使用したみそ汁、銚子漁港で水揚げされたメヒカリを使用したおかずと、千葉県産のお米から作られたムースがついた、千葉の恵みがたっぷりつまった献立です。 | ポタージュとは、フランス語で鍋で煮込んだもの全般を指します。日本では、主にとろみのある物をポタージュ、さらさらとしたものをスープと区別しています。 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 給食のシーザーサラダには赤ピーマンを少し入れて彩りと風味をアップさせています。緑のピーマンより甘みがたっぷりです。あっぴいちゃんのキャラクターでおなじみの匝瑳市では、赤ピーマンをたくさん作っています。 | 銚子市の代表的な魚として位置づけられている「いわし」。脳の働きを助けるDHAという成分がたくさん含まれています。 | カレー和えは、カレーの風味が食欲をそそります。センター特製のカレードレッシングがツナや野菜とよく合います。 | シーフードシチューは、えびやホタテ、ベーコンや野菜から出たうま味がたっぷりつまっています。パンと一緒に食べても美味しいですよ。 | 今日は、東総まんきつ給食の日です！！東総地区の特産品を沢山使用した献立です。 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 勤労感謝の日 | スープに使用しているチンゲン菜は、加熱してもシャキシャキとした食感が残るのが特徴の緑黄色野菜です。給食では、銚子市や旭市産を使用しています。 | つくねは、肉や魚のすりみに、つなぎや調味料を加えてよくこね、団子状や棒状に成型したものです。手でこねて丸める「つくねる」が語源となっています。 | 今日は、秋の味覚のさんまの登場です。時期によっては、銚子漁港でも多く水揚げされています。さんまの脂には、脳の働きを助けるDHAがたっぷり含まれています。 | かぼちゃとさつま芋のアーモンドサラダは、かぼちゃとさつま芋のホクホク食感とアーモンドのカリカリとした食感が楽しめます。 |
| 30 | | | | |
| 「あじ」は「いわし」と並び、銚子でも親しみのある魚です。今日はサクサクの衣と一緒においしい「味」をよく噛んで味わってください！ | | | | |

## 13日に登場！めひかりとは？？



**めひかりは、深海魚の一種で、目が青緑色に輝く小型の魚です。味にくせがなく、脂ののった白身魚で、骨ごと唐揚げや天ぷら、干物として食べられています。正式な名前は「アオメエソ」といい、目が大きく光っていることから通称「めひかり」と呼ばれています。**