給 食 ひ と く ち メ モ（中）

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
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。	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」という銘柄を使っています。もっちりとした食感と粒が大き目でふっくらした炊きあがりが特徴です。	スパゲティソテーは、オリーブオイルでにんにくを炒めて香りを出し、ベーコンや玉葱などの野菜を加え炒めた後、パスタとソースを絡めて作ります。野菜が炒め終わるころにパスタが茹で上がるようにすることで短時間で炒めることが出来ます。	給食の和食や中華の汁物によく使われる長葱ですが、地元銚子市産が多く使用されています。銚子市では、海洋性の気候と、水はけが良く地力の高い畑を活かして長葱栽培が盛んです。
9	10	11	12	13 （銚子のさかなの日）
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。	つみれ汁は、千葉県の郷土料理のひとつです。いわしやさば、あじなどの青魚を細かくたたき、片栗粉などのつなぎや塩などの調味料を加えて混ぜ、団子状にしたものです。手でつみ入れる様にして鍋にいれていたので、つみれと呼ばれるそうです。	中華料理によく使われる野菜のひとつ「チンゲン菜」。くせがなく使い勝手がよい野菜です。ベータカロテンやビタミンC、ビタミンK、カルシウムなどを含み、栄養も豊富です。銚子市や旭市でも作られています。	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。	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。
16	17	18	19	20
春巻きは、炒めた具材を薄い小麦粉の皮で包み油で焼く・揚げた中華料理のひとつです。元々は、立春の頃に芽吹いた野菜を生地で巻いて食べた事から「春を巻く＝春巻き」と呼ばれるようになったそうです。	小松菜は給食でよく使われる野菜のひとつです。給食では銚子産や茨城県産が年間通して使われますが、旬は秋から冬でとくに冬が収穫の中心となっています。	銚子市の代表的な魚として位置づけられている「いわし」。血液や脳の健康をサポートするDHA・EPAがたくさん含まれています。	毎日提供される給食の牛乳は千葉県産です。江戸時代8代将軍徳川吉宗公が現在の南房総で飼育し、乳製品をつくったことから、千葉県は日本酪農発祥の地と言われています。	**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。** **副菜は、銚子市の小学生が考えました！！**
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	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、赤ピーマンが多く栽培されています。	昆布は、海藻の仲間でミネラルや食物繊維が含まれています。甘じょっぱい味付けで、ご飯ともよく合う副菜です。	クラムチャウダーは、二枚貝が入った具沢山のスープです。日本でも一般的な牛乳ベースはニューイングランド、トマトベースはマンハッタン、コンソメなどの澄まし仕立てはロードアイランドと、考案された地名や場所の名前が由来となっています。	今日の献立「のり入りみそ汁」ののりは瀬戸内産ですが、千葉県でものり養殖は歴史があり、東京湾内の市川市、船橋市、木更津市、富津市で生産され、高級「江戸前ちばのり」として有名です。
30				
豚キムチスープは、にんにくやしょうがなどを使用し、数種類のみそを入れる事でコクとうま味が感じられるスープが出来上がります。				

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。