

4月給食ひとくちメモ(小)

日	火	水	木	金
10	11	12	13	14
<p>今日は新学期の給食開始です！しっかりと食べて、元気な1日を過ごしましょう！</p>	<p>マーボー豆腐は、こどもが食べやすいように甘めの味付けにしています。</p>	<p>今日の味噌汁に使用しているキャベツは、銚子市のキャベツです！今の時期のキャベツは、甘味があっぴきみずみずしく美味しいですよ！</p>	<p>シヨーンポーンは、小麦粉に水を加えて作った皮に、あん(挽肉や野菜などの具)を詰めて蒸した、中華料理のひとつです。</p>	<p>テールロールパンは、そのまま食べても美味しいですが、ポスターージュにつけるともっと美味しいですよ。</p>
17	18	19	20	21
<p>今日は人気メニューのカレーです！給食のカレーは、大釜で大量に作るので、野菜からうま味や甘味が出て、美味しいカレーになります。</p>	<p>つみれ汁は、あじやいわしなどの魚を使用して作られる千葉県の郷土料理のひとつです。</p>	<p>味噌汁を真沢山にすると、うま味や甘味が出て美味しくなります。そして、加える水の量も減るので、味噌も少なくでき、減塩にもつながります。</p>	<p>さばの味噌煮は、圧力をかけているので、骨まで柔らかくなり骨丸ごと食べられます。</p>	<p>キャベツとベーコンのスープは、コンソメと塩、こしょうだけで味付けをしています。具材から甘味やうま味が出てシシプルで美味しいスープです。</p>
24	25	26	27	28
<p>あじスタミナ焼きは、にんにくがきいた食欲をそとるおかずです。あじには骨があります！はしで身をほぐし、良く噛んで食べましょう！！</p>	<p>石狩汁は、じゃが芋やさけ、バターを使用した汁物で、北海道の郷土料理のひとつです。みそとバターがよく合いますよ。</p>	<p>いももちちは、加熱したじゃが芋をつぶして、小麦粉や澱粉を加え混ぜ、丸めたものです。もちのような食感が特徴です。</p>	<p>八宝菜は、沢山の具材を使用した中華料理です。ご飯にかけて食べてみてくださいませ！！</p>	<p>コールスローサラダは、こどもでも食べやすいように、給食センターオリジナルの味付けにしています。</p>

～銚子市の食材ご紹介(これ以外にも沢山の食材がありますよ♪)～

- キャベツ…銚子市ではキャベツの旬が冬と春の年2回あります。今の時期が旬の春キャベツは柔らかく、みずみずしく、甘味を感じられるキャベツです。柔らかいので、サラダや千切りキャベツにすると美味しいですよ。
- 小松菜…給食で使用している小松菜のほとんどは銚子市産の小松菜です。小松菜は、カルシウムやマグネシウムを豊富に含んでいるので、成長期にはピッタリの野菜です。
- 大根…2021年の農林水産省の調査では、千葉県が大根の生産量日本一でした。そして、千葉県内では銚子市が一番多く大根を生産しています。つまい…銚子市は大根の生産量日本一です！
- 金目鯛…銚子沖で多くとれ、旬は冬から春。脂がのって知られています。
- 鰯…旬は春から夏で、特に梅雨の時期に水揚げされる「入梅鰯」は脂ののって美味しい鰯です。

