

もっと！！給食だより①

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

4月8日（木）

- ・ごはん・さばのみそ煮・青菜の生姜醤油あえ
- ・具だくさんのみそ汁・お祝いデザート・牛乳



学校給食では、小・中学生の元気を支えるために、おいしく栄養バランスのよい献立を提供していくよう努めています。今年はさらに減塩、地産地消で、野菜は1食120g以上使った献立を目指していきます。

4月9日（金）

- ・ごはん・鶏肉の甘辛がらめ・ほうれん草あえ
- ・じゃがいものみそ汁・牛乳



ごはんに含まれる主な栄養素「炭水化物」はエネルギーのもとになります。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響です。ごはんを減らしたりすることなくしっかり食べましょう。

4月12日（月）

- ・ごはん・ハンバーグのトマトソース
- ・コーンサラダ・豆腐と野菜のみそ汁・牛乳



給食のみそ汁はうるめいわしの煮干でだしをとって作っています。だしをきかせることで、みそが少なめでもおいしいみそ汁になり、減塩にもつながります。

4月13日（火）

- ・ごはん/ふりかけ・チキンのサクサクフレーク焼き
- ・キャベツとコーンの和え物・春雨スープ・牛乳



サクサクフレーク焼きは、マヨネーズをからめた鶏肉にコーンフレークをまぶしてオーブンで焼きます。マヨネーズにからめることで、鶏肉はしっとりとしてコーンフレークはサクサクに仕上がります。

4月14日（水）

- ・ミルクロール・メンチカツ・マセドアンサラダ
- ・キャベツのコンソメ煮・牛乳



「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」の意味で、マセドアンサラダは小さく角切りにした野菜をマヨネーズなどであえて作るサラダです。じゃがいも・にんじん・きゅうり・ハムを使って見た目も彩りよく仕上がりました。

4月15日（木）

- ・ごはん・魚の和風ムニエル・菜の花のごまあえ
- ・白菜と厚揚げのみそ汁・牛乳



「ムニエル」は、魚に塩をふってから魚のうまみを逃さないために表面に粉をつけて油で焼く料理です。フライパンで両面を焼くときに、中まで火が通るように中火、弱火と加減しながら焼きます。給食では油で揚げて提供しました。

4月16日（金）

- ・ポークカレー（麦飯）
- ・ブロッコリーサラダ
- ・ミニトマト
- ・ヨーグルト
- ・牛乳



ヨーグルトや牛乳にはカルシウムが多くふくまれていることはみなさんご存じですね。ブロッコリーやキャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。小・中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。健康のために乳製品も野菜もしっかりと食べましょう。



給食センターをのぞいてみよう！



4/13 鶏肉のコーンフレーク焼きを作っている様子です。コーンフレークの衣がサクサクでおいしかった！と言ってくれる生徒がたくさんいてうれしかったです！



鶏肉にノンエッグマヨネーズと下味の塩・こしょうをからめて鉄板に並べます。

鶏肉にコーンフレークをまぶします。はがれないように上から軽くおさえます。



スチームコンベクションオーブンで約20分焼きます。



中心温度が90℃以上になってこんがり焼けたら出来上がり！

