

もっと！！給食だより⑫

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！



7月5日（月）

- ・ごはん・油淋鶏・野菜のじゃこサラダ
- ・豆乳ワタンスープ・牛乳

鶏肉のから揚げは給食で人気メニューのひとつです。油淋鶏(ユリチー)は、揚げた鶏肉に刻んだねぎとしょうゆタレをかけた中華料理です。暑い季節に食欲を増進させる味です。「野菜のじゃこサラダ」は、カルシウムが豊富なしらす干しを使ったサラダです。ネット上でも「七尾市学校給食」で作り方を紹介しています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

7月6日（火）

- ・ごはん・白身魚の甘酢あんかけ
- ・ちくわときゅうりの昆布あえ
- ・冷やしそうめん・セタゼリー
- ・牛乳



「魚」は成長や健康のために役立つ栄養がふくまれていること、日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材であること、そして、日本の伝統的な漁業を応援するために、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。石川県は海にかこまれた地形から、とれる魚の種類の多さが日本一多いそうです。豊かな海に囲まれた石川県の食文化を見直したいですね。

7月7日（水）

- ・ミルク食パン・いちごジャム
- ・大豆と野菜のケチャップ炒め
- ・ポテトサラダ・オニオンスープ
- ・牛乳



じゃがいもは夏に収穫される作物です。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。ビタミンCも含まれ、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているので保存時や加熱してもこわれにくいのが特徴です。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。



7月8日（木）

- ・ ビビンバ・ブロッコリーサラダ
- ・ 豆腐とたまごのスープ・牛乳

ビビンバはごはんの上に、野菜のナムルとお肉、ごま油、コチュジャンなどを盛り付け、スプーンで混ぜて食べる料理です。もともとは韓国で生まれた料理で、今は日本でもとてもよく食べられるようになりました。給食でも人気のメニューで、ビビンバなら野菜も残さず食べられます。

7月9日（金）

- ・ ごはん・揚げつみれ
- ・ 野菜と海藻のナムル・麻婆豆腐
- ・ 牛乳



「つみれ」は七尾市内の水産加工会社より無償提供していただいた「SDGsつみれ」です。この会社ではSDGs(エスディーズ)認定を受け、食品ロスの削減・食品リサイクルの推進を図っているそうです。「12 つくる責任 つかう責任」の目標(持続可能な消費と生産パターンを確保する)に取り組み、その一環として七尾市の未来を作る子供たちへと学校給食食材として提供してくださいました。

食品ロスについて考えよう

9日に使用した「SDGsつみれ」は、かまぼこを成形のためにカットした余りの部分を再利用して作ったものです。SDGsの目標の1つである食品ロス(食べられるのに捨てられている食べ物)の削減のための取組です。日本では1年間に約612万トンの食品ロスがでていて、そのうちの約46%は家庭から出されたものです。食品ロスは企業だけでなく、家庭や個人の問題でもあります。買い物をするときは買うものを決めてから行く、外食のときは食べられる分だけ注文する、感謝の気持ちを持って残さず食べるなど食品ロスを減らすために自分たちでもできることをしていきましょう。



12. つくる責任 つかう責任
持続可能な消費と生産のパターンを確保する

給食センターをのぞいてみよう！



7/5 冷やしそうめんを提供しました。

家ではお手軽メニューですが、給食で作るのはなかなか大変です



つゆを冷やす用に、
大きな氷を作っておきます

そうめんのつゆは、かつおと昆布でだしをとり、醤油・みりんなどで味つけします。できあがったら、氷水につけて冷やします。給食ではつゆも全部飲めるように、だしをきかせた薄味です。

そうめんをゆでます。長いと盛り付けしにくいので、半分に折ってからゆでていきます。



ちょうどいい固さになるようにゆでます

そうめんがゆであがったら、一旦釜から出してお湯を切り、また釜に戻して水で冷やします



あつあつのお湯を切ります



手袋をして
混ぜながら冷まします

めんをクラスごとに分け、冷やしたつゆを加えたらできあがりです。

