

# もっと！！給食だより⑱

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！



9月27日（月）

- ・ごはん・さんまのレモン煮
- ・厚揚げと卵の炒め物
- ・かもうりと肉団子のスープ・牛乳

かもうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。7月～8月に収穫し、涼しい場所なら冬まで保存できます。大きいもので長さ50cm、重さは7kgにもなります。実のほとんどが水分でできているため、ほかの食材の味がよくしみみます。お肉といっしょに調理したり、だしをきかせた味つけによく合います。



9月28日（火）

- ・豚丼・ブロッコリーのごまマヨあえ
- ・豆腐のみそ汁・牛乳

豚肉は他のお肉に比べて、ビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1はエネルギーを作るのを助けるはたらきがあり、疲労回復に効果があります。体の疲れをとるには、特にビタミンB1が必要です。玄米や枝豆、豆腐などにも含まれます。好き嫌いをせず食べましょう。



9月29日（水）

- ・バターロール・チキンカツ
- ・ラタトゥイユパスタ
- ・野菜のコンソメスープ・ヨーグルト
- ・牛乳

ラタトゥイユは南フランスでうまれた料理で、ズッキーニやたまねぎ、ピーマンなどの野菜を、トマトや香草といっしょにオリーブオイルで炒め煮にしたものです。フランス語で「トゥイユ」は「混ぜる」という意味があり、名前の通りかき混ぜながら炒め煮にしています。煮汁ごと食べるので野菜の栄養とうまみがたっぷりです。

## 9月30日(木)

- ・ごはん・鶏肉と野菜の彩り炒め
- ・冷やしうどん・あおりんごゼリー
- ・牛乳

野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤い色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。なすやブルーベリーの子色素「アントシアニン」は目にやさしいといわれます。野菜や果物で食事の彩りを豊かにすると食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。



## 10月1日(金)

- ・中島菜めし・豆あじのからあげ
- ・大根とハムのサラダ
- ・五目みそちゃんぽん・牛乳

中島菜は、能登野菜の1つで、七尾市の中島町で昔から栽培されている伝統野菜です。ほのかな苦みの特徴で、血圧を下げる効果があることが知られています。今日の給食は、中島菜の漬物をこまかく刻んだものをご飯に混ぜ込みました。ほんのりした塩味でごはんが食べやすくなっています。



## 地場産物いっぱいの9月

給食では子どもたちに地域でとれるものを知ってほしいという思いで、できるだけ地域でとれたもの、地場産物を使うようにしています。9月は特に能登野菜など旬のものが多く、「かもうりのフルーツポンチ」「かもうりと肉団子のスープ」、「金時草のマリネ」、きんしゅうりを使った「レインボーのとサラダ」、五郎島金時を使った「さつまいものポタージュ」など地場産物を使った特徴的なメニューを提供することができました。当日は栄養士からの放送による説明もききながら食べていました。子どもたちが地場産物に興味を持つきっかけになってくれればうれしいです。



# 給食センターをのぞいてみよう！

9/27 かもうりと肉団子のスープを提供しました。

手作り肉団子からだしがでて、かもうりもおいしくなるスープです。



大きくて立派な  
かもうりが届きました

かもうりはとても大きくて切るのが大変なので、特別なカッターを使ってある程度の大きさに切ってから洗って皮をむきます。



皮をむいたら、包丁で食べやすい大きさに切ります。  
釜にお湯をわかし、調味料をいれて野菜を煮込んでいきます。



ひとつひとつ丸めて作ります。  
手作りにするととってもいい出汁がでます。



ひき肉、ねぎを混ぜ合わせて肉団子のタネをつくり、手早く丸めながらスープの中に落とししていきます。肉団子と野菜に火が通り、温度が90度以上になったらできあがりです。