

もっと！！給食だより②

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19日（月）

- ・ごはん・シュウマイ・ビーフン炒め
- ・厚揚げの中華煮・牛乳

キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯が太いのが特徴です。キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパから世界中に広まったといわれています。ウイルスなどと戦う免疫力を高めるビタミンや無機質がふくまれています。今日はビーフンといっしょに味わってください。



4月20日（火）

- ・わかめごはん・笹かまぼこの天ぷら
- ・ブロッコリーと切千のサラダ
- ・寄せ鍋風 ・牛乳

切千大根は大根を細く切って干した保存食です。干して水分を飛ばすことで栄養がぎゅっと凝縮されます。特にカルシウムや鉄分、食物せんいが含まれます。炒め煮にすることが多いですが、今日はいすく味付けして冷ましたものを、ほかの野菜といっしょにマヨネーズで和えたサラダです。味わって食べましょう。



4月21日（水）

- ・胚芽バンズ・フィッシュセサミフライ
- ・水菜のサラダ・ミネストローネ・牛乳

野菜やいもは、食べやすいように人が手を加えて改良している植物です。キャベツやみずなは葉を食べる野菜、じゃがいもは地下の茎を食べる、トマトは実を食べる、などいろいろです。今日の給食につかわれているとうもろこし、たまねぎ、にんじんは、植物のどこを食べているのでしょうか？調べてみると楽しいですね。

4月22日(木)

- ・ たけのごはん・だしまき卵
- ・ キャベツのひじきあえ
- ・ えのきと豆腐のみそ汁・花見だんご
- ・ 牛乳

かつて「旬」は時間を表す単位だったそうです。「一旬」は10日。たけのこは芽を出して十日ほどが食べごろなので旬に竹かんむりをつけて「筍(たけのこ)」という漢字になったそうです。生の新鮮なたけのこは、今の季節しか食べられません。まさに「旬」の野菜です。日本人に不足しがちな無機質や食物せんいの多い野菜です。残さず食べましょう。



4月23日(金)

- ・ ごはん・鶏肉のねぎソース
- ・ はすのさんばい・豚汁・牛乳

今日は中国地方の献立です。「はすのさんばい」は山口県岩国の郷土料理です。れんこんの穴は8つですが岩国れんこんは9つ穴があり、岩国藩主の吉川家の家紋と似ていることから、お殿様が大変よろこんでいたそうです。また日本で一番大きな内海、瀬戸内海は中国地方の南側に位置し、いりこやかまぼこの原料になる白身魚などがよくとられ、作物ではねぎがよく作られています。味わって食べましょう。



給食センターをのぞいてみよう！



4/22 たけのこごはんを作っている様子です。生のたけのこを使いました。具たくさんで提供量も多かったですが、ほぼ完食でした！



全部で30kg！



たけのこの皮をおき、食べられないところを取り除いてから3回洗います。固い部分は機械で、やわらかい部分は包丁で切っていきます。

まずたけのこだけをよくゆでてアクを抜きます。その後、ほかの具材といっしょに味つけして煮込み、たけのこごはんの具を作ります。具ができたなら、各学校クラスごとに盛り分けます。



アク抜きのために2回ゆでました



ごはんも具もアツアツです！

各クラスのごはんに具材を入れ、専用の手袋をして混ぜ合わせたら出来上がりです！

