

もっと！！給食だより②⑩

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！

10月11日（月）

- ・ごはん・さけのマヨネーズ焼き
- ・子ぎつねサラダ
- ・じゃがいものみそ汁・牛乳

今日の汁ものは、じゃがいもの味噌汁です。じゃがいもは、16世紀にオランダ人によってインドネシアから伝わりました。インドネシアのジャカルタから伝わったので「じゃがいも」といわれるようになりました。でんぷんがおもな栄養成分ですが、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれます。加熱でこわれやすいビタミンCですが、でんぷんに包まれているので溶けだしにくいのも特徴です。

10月12日（火）

- ・ごはん・鶏肉の甘辛がらめ
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・白菜と厚揚げのみそ汁
- ・加賀しずくゼリー・牛乳

今日のデザートは「加賀しずくゼリー」です。加賀しずくは、石川県が開発した梨の品種で、今が旬の果物です。開発までに16年もの歳月がかけられました。石川県では、金沢市・白山市・加賀市で栽培されています。ジューシーな果汁と酸味を抑えた甘さ、なめらかな口当たりが特徴です。今日のゼリーは、その加賀しずくの果汁を使って作られたものです。

10月13日（水）

- ・ツナのピザトースト
- ・ミートボール
- ・じゃがいもとチキンのコンソメ煮
- ・みかん・牛乳

今日のデザートはみかんです。みかんは冬が旬の果物ですが、秋から早生の品種が出回ります。みかんにはビタミンCがたっぷり含まれ、肌を健康に保ったり、免疫力を高める働きもあります。また、みかんの色素には目を健康に保つβ-カロテンが多く含まれています。



10月14日（木）

- ・しそちりめんごはん
- ・だしまきたまご・かみかみあえ
- ・大根と鶏肉の旨煮・牛乳

今日の汁ものは「大根と鶏肉の旨煮」です。寒くなってくると、甘くてみずみずしい大根がとれます。大根は、日本で古くから食べられてきた野菜の1つです。大根には食べたものの消化を助ける働きや、肌をきれいに整える、免疫力を高める働きもあります。大根の葉には、カルシウムやβ-カロテンが多く含まれているので、新鮮なものは葉も一緒に食べるのがおすすめです。



10月15日（金）

- ・ごはん・いわしのしょうが煮
- ・ほうれんそうと厚揚げの炒め煮
- ・とりごぼう汁・柿
- ・牛乳

柿は秋が旬のくだものです。柿はくだものの中でもビタミンCが豊富です。ビタミンCは、体の中でコラーゲンを生成して血管や肌を健康に保つ働きがあります。免疫力を高め、感染症を予防したり、肌や髪をきれいにする働きもあります。



作ってみよう！～ツナのピザトースト～

材料（4人分）

食パン	4枚
ピーマン	1/2個
たまねぎ	1/4個
ツナ	1缶(60g)
オリーブ油	適量
☆ピザソース	40g
☆ケチャップ	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
チーズ	好きなだけ

- ①ピーマンは横半分に切り、千切りにします。
たまねぎは横半分に切ってスライスします。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを炒めます。
- ③たまねぎがしんなりしてきたらツナとピーマンを加えてさっと炒めます。
- ④☆の調味料を加えて、焦げないように軽く煮込み火を止めます。
- ⑤食パンに④のソースをぬり、チーズをのせて、トースターでチーズがとけるまで焼いたら出来上がりです

給食センターをのぞいてみよう！

10/13 ツナのピザトーストを提供しました。

手作り出来立てのピザトーストは生徒にも先生方にも好評でした！



全体の重さを計り
1人分の分量を決めます。

玉ねぎ・ピーマン・ツナを
炒めて調味料を入れ、
パンにぬるピザソースを
作ります。



食パンの端っこまで
ていねいにぬります



ピザソースを食パンにぬって
鉄板にならべ、その上にチー
ズをのせます。
オーブンに入れて焼きます。



少しスチームをいれることで、
ふんわり仕上がります



チーズがとけて、焼き目がついたら
出来上がりです。