

もっと！！給食だより②6

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！



11月22日（月）

- ・ごはん・ソースカツ
- ・野菜とさつまあげのおひたし
- ・打ち豆汁・牛乳

打ち豆は大豆をつぶして平たくし、乾燥させたものです。雪深い日本海側や東北地方で昔から作られている保存食です。つぶしてあるので普通の大豆よりも火が通りやすくいろいろな料理に使いやすいです。大豆に含まれる良質のたんぱく質や成長期に欠かせない鉄分やビタミン類をとることができます。



11月24日（水）

- ・きなこ揚げパン
- ・ごぼうサラダ
- ・ミートボールのスープ煮
- ・牛乳

ゴボウは11月～1月が旬の野菜です。根菜類の中でも食物センイが多くガンや動脈硬化予防に効果を発揮します。ゴボウを食用とするのは韓国と日本だけで、中国でも薬用として使われているだけです。そういう意味では日本独特の野菜です。



11月25日（木）

- ・ごはん・ふくらぎの照り焼き
- ・あいませ・めった汁
- ・牛乳

今日の主菜は、ふくらぎの照り焼きです。ふくらぎは、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、こぞくら、ふくらぎ、がんと、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といって縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは、生まれてから7～8カ月、大きさが30～40cmのものをいいます。



11月26日(金)

- ・ねぎチャーハン・五目シューマイ
- ・大根の中華サラダ・春雨スープ・牛乳

給食では、よくねぎを使います。ねぎは七尾でとれたものです。七尾や中能登町でとれるねぎは、「能登白ねぎ」といわれ、「能登野菜」に定められています。白ネギは、栽培するとき土をかぶせ白い部分が長くなるよう手間暇がかかっています。ねぎには、風邪などから体を守るビタミンCが多く含まれます。

給食センターをのぞいてみよう！

11/24 きなこ揚げパンを提供しました。米粉パンで作った揚げパンは「しっとりしていておいしい」「ねじれているので食べやすい」と好評でした。



今回は米粉パン(ねじり)を使用しました。米粉パンは油を吸いすぎるとべちゃっとしてしまうので、200度の油でさっと揚げました。

きな粉5:砂糖3に少量の塩を加えてよく混ぜ合わせます。そこに揚げたてのパンを入れて、1つ1つていねいにきな粉をまぶしていきます。



揚げたてですぐにふたを閉じると蒸気でしんなりしてしまうので、粗熱がとれてからふたをします。