

# もっと！！給食だより②⑧

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！

## 12月7日（月）

- ・ごはん・はたはたの唐揚げ
- ・ごぼうサラダ・せんべい汁
- ・りんご・牛乳

せんべい汁に使われる南部せんべいは、青森県から岩手県にかけて伝わる伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたもののことです。せんべいは米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。この料理は地元で受け継がれ、「せんべい汁」という呼び名が定着したのは平成になってからだそうです。

## 12月7日（火）

- ・大豆とひじきの炊き込みご飯
- ・キャベツとツナのサラダ
- ・おでん・みかんタルト・牛乳

水が冷たくて、手洗いがつらい季節になってきましたが、インフルエンザなどのウィルスは手につきやすいのです。ごはんを食べる前に、せっけんやハンドソープを使ってしっかり手洗いしましょう。また、清潔なハンカチを使って手をふいて下さいね。今月も、寒さに負けない元気な体で過ごしましょう。

## 12月8日（水）

- ・ミルクロール・ミートエッグ
- ・マスタード風味のポテトサラダ
- ・白菜のスープ・牛乳

目の前の給食を見てください。きれいな盛り付けがされていますか？どうせ体の中で一緒になるから気にしないという人はいませんか？きれいにおいしそうに盛り付けられていたら、食欲もグンとアップします。給食当番は、どうやったら食べやすく、きれいな盛り付けができるのか考えてみましょう。ちょっとした工夫でおいしくいただけます。





## 12月9日（木）

- ・ごはん・大豆と煮干のごまからめ
- ・ブロッコリーの昆布あえ
- ・豚肉のすき焼き風煮・牛乳

きん肉や血液のもとになるたんぱく質が多いことから、“畑の肉”ともいわれる大豆。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などにして食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんいなどもたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。

## 12月10日（金）

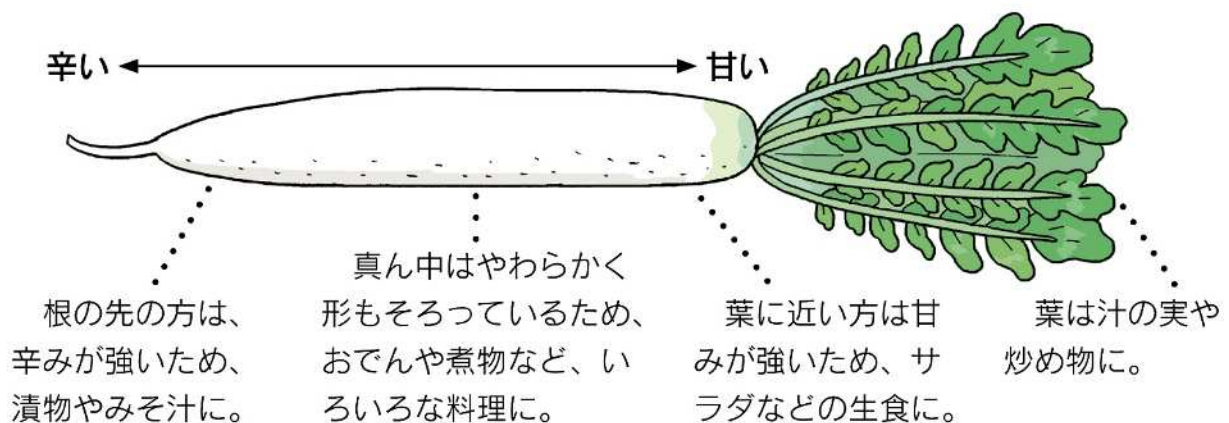
- ・魚と卵の三色丼
- ・キャベツと油揚げのごま酢あえ
- ・中島菜のみそ汁・みかん
- ・牛乳



今日のみそ汁には中島菜が入っています。中島菜は、七尾市の中島地区で栽培される独特な葉もの野菜です。これからが旬です。高血圧に良いともいわれ、注目されている野菜です。ピリツとした辛みと少しの苦味が特徴です。地域独自で収穫されている野菜です。これを地場産物と言います。味わって食べましょう。

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



# 給食センターをのぞいてみよう！

12/9 ミートエッグを提供しました。給食室手作りの、具入りオムレツです。  
先に中に入れる具を作ってカップに入れ、卵を入れて焼きました。



たまねぎ、にんじん、牛豚ひき肉、枝豆を炒めて味付けし、ミートエッグの具を作ります。



約40gずつの具を  
カップに入れていきます

カップを並べて、炒めた具を  
カップに入れていきます。



全部で670個あるので  
大変な作業です

具をいれたら、その上から卵  
と豆乳を合わせたものを注ぎ  
入れます。



オーブンに入れて、15分程  
度蒸し焼きにします。温度を  
確認して、おいしそうな焼き  
めがいたら出来上がりです。