

もっと！！給食だより②⑨

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13日（月）

- ・ごはん・豚肉のくわ焼き
- ・れんこんサラダ・さつまいものみそ汁
- ・牛乳

豚肉は、ビタミンB1が多くふくまれているので、体の疲れをとってくれます。ビタミンB1は牛肉やとり肉の10倍ふくまれています。脂肪は牛肉より多いです。体が疲れているときは、豚肉を食べると元気になりますよ。残さず食べて午後からも元気にがんばりましょう。



12月14日（火）

- ・ごはん・ちくわの磯部揚げ
- ・金時豆の甘煮・とり野菜
- ・牛乳

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。食べものにはすべて「いのち」があります。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。他にも生産者や運んでくれる人、調理してくれる人のおかげで私たちは毎日ごはんを食べることができます。感謝の気持ちを忘れずに毎日あいさつをきちんとしましょう。



12月15日（水）

- ・ツナチーズトースト
- ・ブロッコリーサラダ
- ・キャベツとひき肉の煮込み
- ・豆乳パンナコッタ・牛乳

今日のツナチーズトーストは調理場の手作りです。ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねぎを合わせたものを食パンの上にのせ、さらにチーズをかけて焼くとできあがりです。これはとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをすると調理員さんはとても喜びます。



12月16日(木)

- ・ごはん・ふくらぎの塩麴焼き
- ・五色あえ・冬野菜のぽかぽか汁
- ・牛乳

ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こぞくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ栄養がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。



12月17日(金)

- ・冬野菜カレー
- ・切り干し大根のごまサラダ
- ・ヨーグルト・牛乳

切り干し大根は、大根を細く切って、太陽の光で干して作られます。大根よりも栄養がたくさんあります。例えば、カルシウムが多く骨や歯を強くしてくれます。また食物せんいも多く、おなかの中をきれいにしてくれます。干しいもや干し柿など太陽の光で干してできた食品は、よけいな水分が出てうまみが凝縮されます。

七尾市の給食レシピを公開しています！

七尾市の給食レシピをレシピ公開サイト「cookpad (クックパッド)」で紹介しています。現在、40レシピを公開中です。冬休み中は家族とおうちで過ごす機会が増えると思いますので、ぜひ親子で給食メニュー作りに挑戦していただけると嬉しいです。右のQRコードまたは、cookpad上で「七尾」と入れて検索してみてください！



(12/17 現在公開中のレシピ) 魚の西京焼き・ウインナーピラフ・みそおでん・磯の香あえ・韓国風肉じゃが・沢煮椀・ソースカツ・きんしうりの酢の物・さばのから揚げ・切り干し大根のそばろ炒め・鶏ごぼうごはん・ラタトゥイユパスタ・肉みそ丼・鶏ささみのレモン風味・鶏肉のコーンフレーク焼き・ちくわの磯部揚げ・麻婆豆腐・七日炊きごぼう・コーンとおじゃこのサラダ・豚肉のハニーマスタード焼き・大豆と煮干のごまからめ・魚のみそマヨ焼き・ひじきの炒め煮・春雨サラダ・あいませ・ビーフン炒め・八宝菜・コーンと卵のスープ・魚と大豆のケチャップがらめ・キーマカレー・いかめし・プルコギ丼・ミネストローネ・さばと卵のそばろ丼・ちくわのサラダ・切干大根のごまサラダ・ビビンバ・シーザーサラダ・ブロッコリーと卵のサラダ・こぎつねサラダ (不定期に更新しています)

給食センターをのぞいてみよう！

12/12 ちくわの磯部揚げを提供しました。給食の定番人気メニューです。



ダマにならないようによく混ぜます

小麦粉・米粉・水・青のりを混ぜ合わせて衣を作り、ちくわに衣をつけていきます。

ちくわは1本を1/4に切ります。300本以上のちくわを切りました。

ちくわ同士がくっつかないように1つ1つ油の中に入れます



衣をつけたちくわを、180℃に熱した油の中に入れて揚げます。



温度を確認したら、油からあげます。1人2本ずつ数えて、クラスごとのバットに入れたら出来上がりです。