

もっと！！給食だより③⑥

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！

2月21日（月）

- ・魚と卵のそぼろ丼・うの花
- ・大根のみそ汁・オレンジ
- ・牛乳



「うの花」とは「おから」のことです。おからの白色が卵の花の花に似ていることから言われるようになりました。おからは豆腐を作るときに、大豆から豆乳を絞った後に残る部分です。特に食物せんいが多く、大豆由来のたんぱく質やカルシウムも含まれています。ハンバーグやコロッケなどに混ぜて使うと、エネルギーが控えめボリューム感のある仕上がりになることができ、健康食品として注目されています。

2月22日（火）

- ・ごはん・鶏のからあげ
- ・大根とあげのサラダ
- ・ほうとう風汁・牛乳



ごはんは、昔から和食の中心で主食として食べられてきました。和食の一汁三菜とは、主食のごはんに汁物とおかず3品を組み合わせたものです。和食の食事マナーでは、おわんを手で持って食べます。これは昔、お膳の正面に姿勢よく座ると口までの距離が遠いので、自然に器を持って食べるようになったからだといえます。ごはんを中心とした和食を正しいマナーで食べましょう。

2月24日（木）

- ・わかめごはん・豆乳茶碗蒸し
- ・あいませ・じゃがいものみそ汁
- ・牛乳



「あいませ」は大根や切干大根・にんじん・れんこんなどを醤油で煮て、甘酢で和えて作ります。正月や冠婚葬祭のおもてなし料理として、全国各地で作られている郷土料理です。能登地区の「あいませ」は、水を使わずに野菜からの水分と調味料だけで煮て、酢を使わないのが特徴的です。わたしたちの住む能登の郷土料理を味わって食べましょう。

2月25日（金）

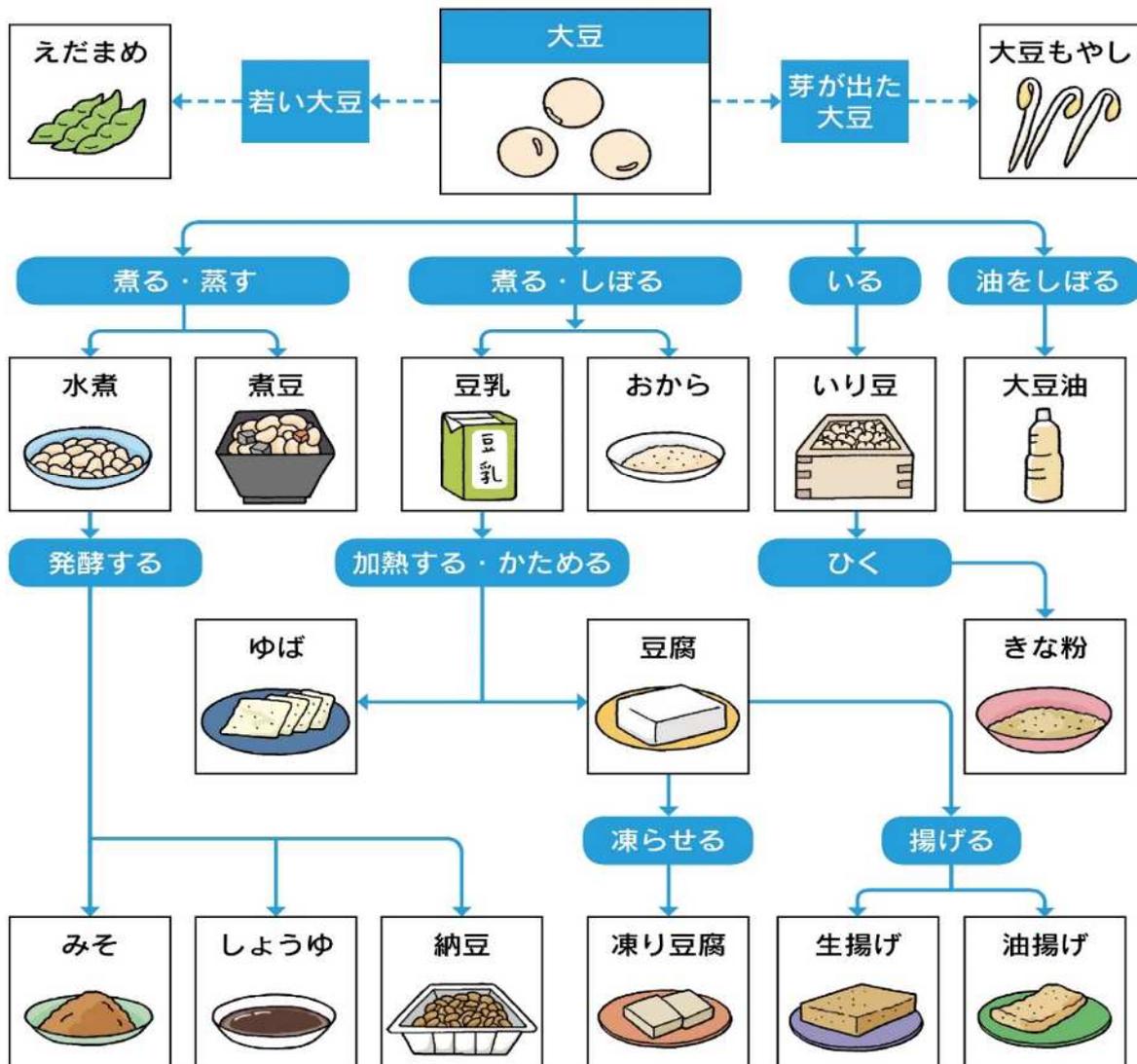
- ・ターメリックライス・チキンナゲット
- ・かぶのサラダ
- ・かぼちゃの豆乳ポタージュ
- ・チョコレートプリン・牛乳

サラダに入っている水菜(みずな)はビタミン類、ミネラルなどが含まれている緑黄色野菜です。京菜(きょうな)ともいい、冬に美味しい野菜ですが一年中食べられます。七尾市には水菜を「水耕栽培」といって、建物の中で育てている施設があります。水耕栽培は土を使わずに栽培する方法で、生育が早く、少ないスペースで衛生的に管理できるそうです。給食の水菜は水耕栽培の水菜を使用しています。



姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



給食センターをのぞいてみよう！



2/21 うの花を提供しました。おからは食べる機会が少ないですが栄養豊富で値段も安いのでおすすめの食材です。



85℃以上になるまで加熱します

おからはオーブンで加熱しておきます。炒めながらだと温度を上げるのに時間がかかってしまうので別で加熱します。

回転釜で具材を炒めます。玉ねぎ、にんじん、豚ひき肉、こんにゃくねぎの順に炒めていきます。



おからを入れる前に温度を確認します

具材に少し濃いめに味つけをしたら、加熱しておいたおからを加えます。焦げないようによく混ぜながら炒め合わせます。



水分がある程度なくなったら、味をととのえてできあがりです！

