

もっと！！給食だより③9

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！

3月14日（月）

- ・三色丼・さつまあげのあえもの
- ・厚揚げとじゃがいものみそ汁
- ・牛乳



今日のそぼろには、大豆ミートという食品が入っています。大豆ミートは、大豆から脂肪分をぬき、圧力をかけて肉のように加工したものです。から揚げのような大きさ、ひき肉のような大きさのものなどがあります。肉に混ぜて使うことで、大豆の栄養をプラスして取ることができます。給食で使うものは、石川県産の大豆を加工したものです。

3月15日（火）

- ・わかめごはん・鶏肉のからあげ
- ・マセドアンサラダ
- ・麩と野菜のみそ汁・牛乳



わかめごはんは給食の人気メニューです。わかめなどの海藻は和食には欠かせない食材ですが、年々消費量が少なくなっています。海藻類にはからだの調子をととのえるビタミン・ミネラルが含まれるので、意識してとってほしい食材です。おみそ汁に入れると簡単にとることができます。

3月16日（水）

- ・アーモンドトースト・オムレツ
- ・ツナとひじきのサラダ
- ・野菜とミートボールのスープ・牛乳



今日の給食はアーモンドトーストです。手作りのトーストはとても手間がかかりますが、みなさんのよろこぶ顔を思い浮かべ、調理員さんたちは頑張ってくれています。アーモンドは、香ばしい香りと甘味が特徴で、ビタミン E や食物繊維が多く含まれます。今日は粉末とスライスのアーモンドを使用しました。



3月17日（木）

- ・ごはん・チーズインハンバーグ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・油揚げと大根のみそ汁・牛乳

ブロッコリーは「小さい芽」という意味のイタリア語からついた名前です。普段食べているのは、ブロッコリーの芽の部分です。ブロッコリーには、健康を保つためにとって欲しいビタミンCがたっぷり含まれています。血液を作るときに欠かせない「葉酸」や「鉄」も含まれているのでしっかり食べてほしい野菜です。



3月18日（木）

- ・ごはん・つみれボール
- ・キャベツの甘酢あえ・みそおでん
- ・牛乳

今日のつみれは、七尾市の水産加工会社からみなさんに寄付していただきました。このつみれは、かまぼこの切れ端をもう一度固めて作られています。食品ロスを減らす観点からSDGsの認定も受けている会社です。

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくと、もしもの時に役立ちます。



給食センターをのぞいてみよう！



3/16 にアーモンドトーストを提供しました。
1枚1枚ていねいにアーモンドバターを塗って焼きました。



マーガリンをやわらかくすると
混ぜやすくなります

マーガリンを温めてやわらかくし、そこにアーモンドパウダーを混ぜ合わせてアーモンドバターを作ります。

食パン1枚1枚にアーモンドバターをぬります。端まできれいにぬり広げます。



鉄板に食パンを並べて
スライスアーモンドをのせます。



オーブンで焼いて、少し焦げ目がついたら出来上がりです！

