

# もっと！！給食だより④

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！



## 5月10日（月）

- ・ごはん・てりどり・えだまめサラダ
- ・きのこ汁・お茶プリン・牛乳

今日は中部地方の献立です。てりどりは愛知県の料理で、下味をつけたとり肉をオーブンで焼いて、さらにしょうゆだれをからめたものです。サラダに使われているえだまめは岐阜県でよくとれます。きのこは長野県でたくさん育てられています。お茶は静岡県が産地として有名です。



## 5月11日（火）

- ・ごはん・豆あじの青のり風味
- ・油揚げともやしのあえもの
- ・じゃがいものそぼろ煮・牛乳

新じゃがが出回る季節です。じゃがいもの主成分はエネルギーのもとになるでんぷんですが、皮膚、のど・鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミン C も豊富に含まれます。キャベツなどの野菜やフルーツに負けないくらいのビタミン C が含まれています。でんぷんに守られているビタミン C は加熱しても壊れにくいです。



## 5月12日（水）

- ・ミルク食パン・いちごジャム
- ・ポテトグラタン・ひじきのサラダ
- ・野菜とベーコンのスープ・牛乳

グラタンはあらかじめ下処理した材料に、チーズやパン粉をふってオーブンで焼いた料理です。グラタンは本来加熱によってできた薄い皮やコゲをしめす言葉です。給食のグラタンは、調理員さんの手作りです。ホワイトソースには牛乳・米粉・バターを使って作っています。



## 5月13日（木）

- ・ごはん・あつやきたまご
- ・キャベツのおかかマヨあえ
- ・とり野菜・オレンジ・牛乳

わたしたちの体には、暗くなると眠くなり、明るくなると目覚める生体リズムとよばれるリズムがあります。健康で心地よく過ごすためには、そのリズムにあわせて生活することが大切です、食生活はこのリズムに深く関係があります。1日3度の食事を決まった時間に食べる、夜更かしをしない、夜食は控えるなどの規則正しい食生活と早寝早起きを心がけましょう。



## 5月14日（金）

- ・ごはん・魚のみそマヨ焼き
- ・きんぴらごぼう・鶏団子汁
- ・牛乳

ふくらぎは「福が来る魚」として人気の出世魚で、さまざまな調理法で楽しめる味です。ふくらぎはブリのシーズンより一足早い10～11月に盛漁期を迎えます。脂のバランスがよく、さっぱりとくせのない味わいは、どんな調理をしてもおいしいです。今月はたくさんとれた秋に給食用として冷凍していたふくらぎを使用しました。

## 牛乳パックの片付け方 ですよ！

以前、七尾市の給食では牛乳をビンで提供していましたが、2年前から牛乳パックにかわりました。牛乳パックはそのまま捨てる、かさが大きくなり、ゴミが増えてしまうので、口を開いた牛乳パックの中にたたんだ牛乳パックをつめて捨てることをお願いしています。今年度は、どのクラスもきれいにまとめて片付けてくれているので、ごみ捨てもしやすく、ゴミ袋の節約にも貢献しています。



# 給食センターをのぞいてみよう！



5/12 ポテトグラタンを作っている様子です。グラタンは給食の中でも、特に手間のかかるメニューですが、子どもたちが喜んでくれるのががんばって作っています。



回転釜でたまねぎ、鶏肉などの具材を炒め、牛乳・米粉・バターを加えてホワイトソースを作ります。



具材がたっぷり、混ぜるだけでも重くて大変です



1人分の量を確認しながら、盛り付けます

できあがったホワイトソースを一人分ずつカップに盛り付け、その上にチーズをのせます。



オーブンで焼き、チーズがとけて、こんがりとし焦げ目がついたら出来上がりです！