

# もっと！！給食だより⑤

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17日（月）

- ・ごはん・ふくらぎのケチャップがらめ
- ・からしあえ・けんちん汁・牛乳

給食の食器や食かんは、ウイルスや細菌がつかないように、毎日、給食センターできちんと洗い、消毒してみなさんのところに運んでいます。食器やおかずを置く台の上は消毒したふきんで拭いたところに置きましょう。給食当番の人はマスクとエプロンをつけてから手洗いをていねいにして、清潔な手で盛り付けをしましょう。



## 5月18日（火）

- ・親子丼・チンゲンサイのごまあえ
- ・きのこわかめのみそ汁
- ・いちごゼリー・牛乳

チンゲンサイは中国から伝わった野菜です。体の調子をととのえるカロテン、骨や歯を強くするカルシウム、かぜ予防、疲労回復のはたらきがあるビタミンCなどを含んでいます。茎の部分がシャキシャキと食感がよいのが特徴で、中華料理によく使われますが、どんな味つけにも合う野菜です。



## 5月19日（水）

- ・バターロール・チーズ入りコロケ
- ・春キャベツのレモンあえ
- ・野菜とマカロニのスープ・りんごタルト
- ・牛乳

この時期にしか食べることができない春キャベツは冬キャベツに比べビタミンCやカロテンの含有量が多くなっています。しかしキャベツ特有のビタミンCは、水に溶けやすく熱にも弱いので出来る限り生で食べることをオススメします。ピクルスや生ジュースなども良いです。また、加熱するのであればさっと炒めるか煮込み料理などスープごと食べられる料理がおすすめです。



5月20日（木）

- ・ごはん・ぎょうざ・野菜のナムル
- ・豆腐の中華煮・牛乳

「豆腐の中華煮」は木綿豆腐を1人分で約1/3丁と野菜、ひき肉を中華みそで味つけして作ります。木綿豆腐は水分がしぼられているため、絹ごし豆腐と比べ、たんぱく質、カルシウム、鉄分は1.3倍多く含まれています。絹ごし豆腐は水分を絞らないため水溶性のビタミン B やカリウムが豊富なのが特徴です。今回は木綿豆腐を使用しました。

## クックパッドで給食レシピを紹介しています！

七尾市で実際に提供している給食メニューの中から、ご家庭でも作ってほしいメニューや、子どもたちに人気のあるメニューなど現在 20 種類のレシピを公開中で、随時更新していきます。

### 現在公開中のレシピ

- ・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 など



**春雨サラダ/七尾市給食**  
by 七尾市学校給食



ツルツルと食が進む、子どもにも大人にも人気のサラダです！



**コツ、ポイント**  
春雨の水気をよくしぼると、味がしっかりつきます。野菜はなにを使ってもOKです。ハムやかにかま、ごまを入れてもおいしいです！

**材料：(5人分)**

春雨	40g
キャベツ	100g
コーン	40g
きゅうり	1/2本
★酢	大さじ1
★醤油	小さじ2.5
★砂糖	小さじ1.5
★中華スープの素	小さじ1/3
★ごま油	小さじ1

**このレシピの生い立ち**  
中華メニューに合わせるサラダです。春雨といっしょに野菜もバクバク食べられます。

1. キャベツは食べやすい大きさに、きゅうりは千切りにします。コーンは汁気を切っておきます。
2. 小鍋に水を沸騰させて、春雨をいれます。ときどき混ぜながら3～4分ゆで、冷水で冷やします。
3. 春雨をギュッとしぼって、できるだけ水気を切り、野菜と合わせます。
4. ★の調味料を混ぜ合わせ、③と和えたら出来上がりです。

<https://cookpad.com/recipe/6726253>

クックパッドのサイト上で、「七尾 給食」と検索していただくか、右記のバーコードを読みとっていただけるとみることができます。ぜひご家庭でも給食の味を作ってみて下さい！



# 給食センターをのぞいてみよう！



5/18 親子丼を作っている様子です。卵はアレルギーをもつ児童生徒も多く食中毒の原因にもなりやすいので細心の注意をはらって扱っています。



センター全体の方で  
200個以上の卵を割ります

まず下処理室で卵を割ります。  
必ず使い捨てのエプロンと手袋をつけて行います。殻が入らないように1個ずつ割ります。

回転釜にうるめいわしと昆布でだしをとります。だし汁で鶏肉とたまねぎを煮込みます。



醤油・酒・砂糖・みりんの調味料を加え、たまねぎから水が出てしんなりしたら卵を加えます。



かたまりにならないようにかき混ぜながら少しずつ卵を加えていきます。



卵は入れる直前に混ぜます。



卵にしっかりと火が通り、90℃以上になっているのを確認したら出来上がりです！