

# もっと！！給食だより⑦

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31日（月）

- ・ごはん・豚肉の甘辛揚げ
- ・わかめの酢の物・厚揚げのみそ汁
- ・牛乳

食事のマナーを守って食事をしていますか。食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っているときには話をしない、はし、お茶わんを正しく持つなど、自分がきちんとできているか、確認をしてみましょう。



6月1日（火）

- ・ごはん・チキン南蛮・野菜のナムル
- ・ワンタンスープ・牛乳

チキン南蛮は宮崎県発祥の料理です。もともとは鶏肉に小麦粉をふり卵液を絡めたものを揚げ、甘酢に浸した揚げ物料理です。現在はその上にタルタルソースをかけたものが一般的で、宮崎県ではタルタルソースも手作りする家庭もあるそうです。給食ではノンエッグマヨネーズにたまねぎのみじん切りとパセリを合わせた簡単タルタルソースを作ります。



6月2日（水）

- ・米粉パン・ミートボールのトマトソース
- ・スパゲティサラダ
- ・小松菜と鶏肉のコンソメスープ
- ・クレープ・牛乳

運動の能力を高めるためには筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切で、そのためにたんぱく質、鉄分、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素が体内でうまく働くためにビタミンも十分にとらなければなりません。食事によって必要な栄養素をしっかりとることが、運動や練習の成果を最大限に発揮させることにつながります。



## 6月3日（木）

- ・ごはん・さばの白しょうゆ焼き
- ・五目きんぴら
- ・豆腐とわかめのみそ汁・牛乳

魚へんに青いと書いて「鯖(さば)」と読みます。さばのような青背の魚には特に DHA、EPA などの不飽和脂肪酸とよばれる体によい脂が含まれます。不飽和脂肪酸は頭のはたらきをよくしたり、血液の流れをよくして生活習慣病を防ぐ効果があるといわれています。



## 6月4日（金）

- ・ウインナーパエリア・チキンナゲット
- ・野菜のコンソメスープ
- ・フローズンヨーグルト・牛乳

パプリカは肉厚で甘みがあり、完熟して緑色から変化する色も赤、黄、オレンジなどとても鮮やかなのが特徴です。カロテンやビタミンCが含まれ、免疫力の強化に役立つことが期待されます。ピーマンよりもくせや苦みがないので、ピーマンが苦手な人はまずはパプリカからチャレンジしてみましょう。

## ～給食デザート紹介～



いちご・みかん・チョコなど  
いろいろな味があります

今週の給食で提供した日東ベスト株式会社さんのフレンスクレープ(ヨーグルト風)です。みんなと一緒に楽しく同じものを食べたい！という思いに応えたフレンズスイーツシリーズのひとつで、卵・乳・小麦不使用です。生地は国産米粉で、クリームは国産大豆からしぼった豆乳で作られています。特にクレープは人気の給食デザートなのでアレルギーを持つ子どもたちも同じものを食べることができるのはうれしいですね。

# 給食センターをのぞいてみよう！



6/3 五目きんぴらを作っている様子です。ごぼうとれんこんを使ったので下処理が大変でした。ちょうどよい食感になるように炒め具合も大切です。

ごぼうやれんこんなど、野菜に泥がついている場合は「検収室」で泥を落としてから「野菜下処理室」でさらに洗います。

ごぼうは機械（スライサー）を使ってささがきにします。



大きすぎるものがないように確認しながら切ります

ささがきの場合は上から押し入れます

機械で切り残ってしまった分は包丁で切ります。ごぼうはアクが強いので水にさらしておきます。れんこん、にんじんなど他の野菜も切ります。



釜にサラダ油を熱して、具材を炒めていきます。少ししんなりしてきたら調味料を加えてさらに炒めていきます。



釜の近くはとても暑いです



具材に味がしみたら、いんげん・いりごまを加え、温度を確認してできあがりです！