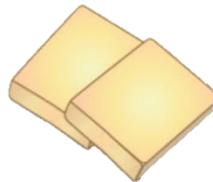


きゅうしよく
6月5(月)の給食



こうやどうふ どうふ こお かんそう つく どうふ ほ
高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させて作ります。豆腐を保
ぞん 存するために、冬になると外で干して凍らせて、乾燥させて
つく 作ります。昔の人が、冬も食材に困らないように作られた
ほぞんしょく かんそう かた ゆ もど
保存食です。乾燥したものは、固くなっているのでお湯で戻
してから、だし汁で煮込みます。今日は、8種類の材料
とり 鶏肉、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、にんじん、さつまあげ、
こうやどうふ にこ
高野豆腐、いんげんを煮込みました。



きゅうしよく
6月6日(火)の給食



ま か からだ げんき
真っ赤なトマトは体を元気にしてくれます。
そんなげんきのもと えいようぶん な い
そんな元気の素になる栄養分の名を「リコピン」と言
ます。リコピンは、トマトの赤色に含まれている栄養素
です。トマトはサラダなどにしてそのまま食べても、煮
たり焼いたり、色々な料理に入れても美味しいです。
きょう 今日 つか
今日はスープに使いました。



きゅうしょく
6月7日(水)の給食



きゅうしょく
6月8日(木)の給食



 まるごと食べようキャベツ

キャベツはあまみがあり、いろいろな料理に利用できます。
加熱するとカサが減り、たくさんたべられます。ビタミンCやU
をとるには生で食べるのがおすすめです。また、芯にも栄養が
あるのでうす切りにしたり細か刻んだりして使いましょう。今日
はキャベツのかぼす和えです。デザートには梅雨の時に咲く
あじさいの花をイメージした手作りのあじさいゼリーです。



キャベツから発見されたビタミン「ビタミンU」
キャベジンともいわれます。傷んだ胃の粘膜の修復などの働
きがあるため胃腸薬に配合されています。

きゅうしょく
給食クイズ

シチューに入っている「豆乳」は何からできているのでしょうか？



答えは「大豆」です。

大豆をすりつぶして水を加えて煮詰め布でこしたものです。

見た目は牛乳に似ていますが、味は大豆の風味がします。

大豆はからだを作るもとになるたんぱく質が豊富です。

皮膚を丈夫にするビタミンEも含まれています。

きゅうしょく
6月9日(金)の給食



「きびなご」

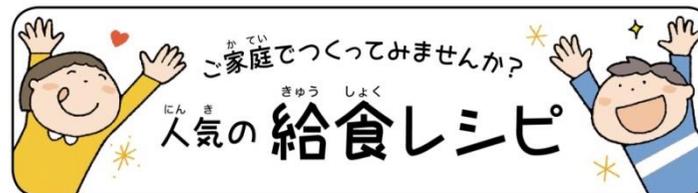
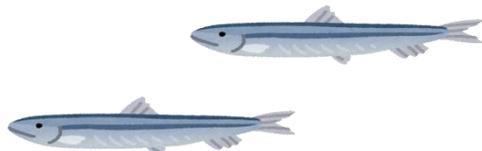
きびなごは、ニシンという魚の仲間で10cmほどの背の青い魚です。春から夏にかけて、旬を迎えます。

新鮮なものは刺身で食べることもできます。

今日のキビナゴの唐揚げは頭も骨もまるごと食べられるのでカルシウムもたくさんとることができます。

ねぎと生姜を使ったソースをかけました。

よくかんでたべましょう!



7日の給食に登場したチリコンカンライスを紹介します。

みんな、モリモリ食べていました。

豆とひき肉を煮込むチリコンカンは、メキシコの家料理です。ミックスビーンズではなく、お好みの豆を使っても美味しく作れます。具を豆腐のそぼろにしたり、からいのが好きな人はチリパウダーを多めに入れて作るのもよいです。

材料 5人分

サラダ油・・・小さじ1

豚挽き肉・・・200g

たまねぎ・・・1個

にんじん・・・1/2本

大豆ミート・・・40g

マッシュルーム・・・50g

ミックスビーンズ・・・150g

枝豆・・・25g

水・・・100g

チリパウダー(一味唐辛子)・・・少々

スイートチリソース・・・75g

塩コショウ・・・少々

ケチャップ・・・大さじ5

赤ワイン・・・大さじ1

ローリエ・・・少々

ダイストマト・・・125g

濃口しょうゆ・・・小さじ1

粉チーズ・・・大さじ1

※調味料は大量調理の給食の分量とは少し変わります。家庭用で計算していますがお好みで加減してください。

※チリパウダーは、一味唐辛子を代用しました。



チリコンカンライス

作り方

- ①玉ねぎと人参は粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①と豚肉を入れ炒める。
- ③お湯で戻した大豆ミート、粗みじん切りのマッシュルーム、ミックスビーンズを入れさらに炒め水を加える。
- ④チリパウダー、チリソース、塩コショウ、ケチャップ、赤ワイン、ローリエ、ダイストマト、濃口しょうゆを加え煮込む。
- ⑤最後に枝豆、粉チーズを入れます。
- ⑥ごはんをチリコンカンを盛り付けて出来上がりです。

※給食では、小さい学年の子どもが食べやすいようにスイートチリソースを使用しました。