



献立メモ



7月1日（木）

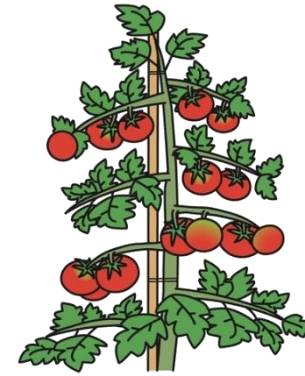


ミネストローネ



ミネストローネは、「具たくさんのおスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。トマトを入れることが多いです。

トマトは南米アンデス山脈の高原地帯原産です。1492年コロンブスによる新大陸発見以降、ヨーロッパへ伝わりました。最初は毒があると考えられていて、観賞用として広がりました。その後、イタリアで食用として栽培され、今では、世界で一番たくさん食べられる野菜となりました。





献立メモ



7月5日（月）

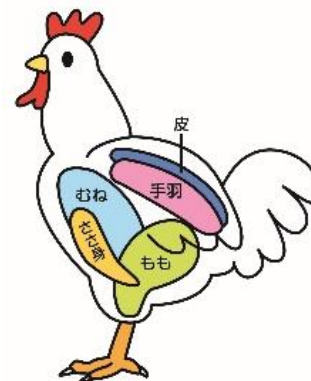


チキン南蛮



チキン南蛮は、宮崎県発祥の料理です。揚げた鶏肉を甘酢に浸し、タルタルソースをかけたものです。給食ではむね肉を使っています。むね肉はもも肉に比べると、脂肪が少ないのでエネルギーは低く、たんぱく質は多く含まれています。また、疲労回復や脳の老化防止にも効果があると言われるイミダペプチドが、肉類の中でも特に多く含まれます。

卵なしタルタルソースをかけて食べましょう。





献立メモ



7月7日（水）ナン

インド 



パン生地をタンドール窯にはり付けて、高温・短時間で焼いたインドのパンです。ピザ生地のようにもちもちとした食感が特徴です。ナンはインドでは高級品で、普段カレーを食べるときは、フライパンで焼けるチャパティとよばれる円状の薄いパンやごはんと一緒に食べます。給食では、冷凍したものを自然解凍しています。少し冷たいものもあるかもしれません。手で温めてカレーと一緒に食べましょう。

*飲み終わった飲むヨーグルトはふたを取って、カップを重ねて返すと、ごみのかさがへります。ふたやストローは学校で決められた方法で処理します。お盆や食器に挟まったままにならないようお願いします。



★ 献立メモ

★ 7月9日（金）

★ もずくのスープ・フルーツ白玉



★ もずくは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。あたたかい海で育ちます。日本では沖縄県で養殖がさかんです。国内の90%以上のもずくが沖縄県産です。

★ フルーツ白玉には、沖縄県産のパイナップルが入っています。パイナップルも、国産のほとんどが沖縄県で作られています。

★ 今回は、冷凍白玉もちを増量しているのです、今までより冷たく食べてもらえると思います。味わって食べてください。



献立メモ

7月14日(水)

ホキのバジル風味焼き

ホキはオーストラリア南部からニュージーランド近海の水深 200～700mに生息します。体長は60～120cmです。名前はあまり知られていない魚ですが、白身魚のフライの原料として身近な魚で、世界中で食べられています。今日は、バジルの風味をきかせて、洋風に仕上げています。





献立メモ 学校給食で食べたい献立コンテスト



7月19日（月）

桜台中学校生徒考案レシピ



ラタトゥイユ

フランス 



フランス南部の郷土料理です。たまねぎ、ナス、パプリカといった夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、トマトを加えてじっくり煮て作る煮込み料理です。

パプリカは別名「カラーピーマン」とも言われます。ピーマンより皮が厚く苦みが少ないことが特徴です。輸入品がほとんどでしたが、近年、日本でも栽培されるようになりました。

