

給食通信

1月14日（火曜日）今日の献立は、

『オムライス 冬の旬野菜シチュー

牛乳 フルーツのアセロラゼリー和え』です。



今週から、2月の給食にかけて、東部中学校の2年生が考えた「地元の産物を使った給食メニュー」が登場します。千葉県や流山市で多く生産されている食材を上手に取り入れていることや、今の季節に旬を迎える食材を使っていること、そして、今までの給食で出ていない料理や、うまくアレンジができていること、などが登場するメニューの「良かったところ」です。

第1回目の今日は、「冬の旬野菜シチュー」です。このホワイトシチューには、玉ねぎや人参、じゃがいもの他に、流山市で多く生産されている長ねぎや白菜、青ねぎが入っています。野菜をよく煮て、ほろほろの食感にして口当たり良くなるように仕上げていることも特徴です。仕上げに生クリームとチーズを加えて、まろやかな風味になるようにしました。寒い季節に、体が温まるメニューです。野菜の甘みを味わいながら食べましょう。

給食通信

1月16日（木曜日）今日の献立は、

『ベーコンとツナのトマトスパゲティ

ポトフ 牛乳 かぼちゃとさつまいものマフィン』です。



今日は東部中学校の2年生が考えた「地元の産物を使った給食メニュー」第2回です。2回目の今日は、「かぼちゃとさつまいものマフィン」です。さつまいもは、千葉県で多く生産されている食材の1つです。さつまいもは角切りにして、食感が残るようにしています。かぼちゃはペーストにして生地に練り込んでいるので、食感や風味の違いが味わえます。そして、2種類の野菜を使うことで、より甘みが引き立つ組み合わせになっていることも特徴です。黒ごまの香ばしい香りも味わいながら食べましょう。

給食通信

1月17日（金曜日）今日の献立は、

『キムチチャーハン ひじきの春巻き

ニラ玉スープ 牛乳 ヨーグルト』です。



今日は、ひじきをたっぷり使った春巻きです。ひじきやわかめなどの海藻は、日頃不足しがちな無機質を摂取するために欠かせない食品です。鉄分やカルシウム、食物繊維などの無機質をたっぷりと含んだひじきと、同じく食物繊維を豊富に含むごぼう、そして人参、春雨、豚肉を一緒に炒めます。味付けをして、調理員さんが一つ一つ巻いて、油でカリッと色良く揚げました。

普段は海藻が苦手な人でも、食べやすい春巻きです。よくかんで食べましょう。