

# 給食通信

1月20日（月曜日）今日の献立は、

『ミルクパン イカフライレモン醤油ソース

ひじきと大根のサラダ 白菜と鶏肉のスープパスタ 牛乳』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3回です。3回目の今日は、「白菜と鶏肉のスープパスタ」です。トマト風味のスープやパスタは、給食でもよく登場しますが、今日は一つの料理として作ります。そして、流山市で多く生産されている食材である、白菜をメインに取り入れていることが特徴です。白菜には体の中の余分な塩分を外に出す働きがある「カリウム」という無機質を多く含んでいます。カリウムは、水に溶けやすい性質があるので、今日のようにスープ料理にして水分も摂取すると、栄養価を逃さずに食べることができます。甘みのある冬の野菜を味わいながら食べましょう。

# 給食通信

1月21日（火曜日）今日の献立は、

『青ねぎと長ねぎの担々麺

カシューナッツの揚げ煮 牛乳 みかんタルト』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4回です。4回目の今日は、「青ねぎと長ねぎの担々麺」です。中華風の給食メニューには、ニラをよく使っていますが、この担々麺には、長ねぎの他に流山市産の青ねぎを使います。そのため、ねぎの風味がより引き立つメニューです。ちなみに、料理名である担々麺とは、中国では辛味をきかせ、ひき肉やザーサイをのせた麺料理を表すことが多いです。豚ひき肉を炒めるときに、辛味のある調味料のトウバンジャンを一緒に炒めました。2種類のねぎの他にも、野菜がたっぷりと入っていることも特徴です。ねぎの風味を味わいながら食べましょう。

# 給食通信

1月22日（水曜日）今日の献立は、

『カレーピラフ ねぎ入りジャーマンポテト

豆入りコーンチャウダー 牛乳 フルーツミックスゼリー』です。



今日も東部中学校の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。5回目の今日は、「ねぎ入りジャーマンポテト」です。シンプルな味付けが人気のジャーマンポテトは普段玉ねぎを使っています。今日は玉ねぎを半分にして、残り半分は今が旬の長ねぎを使いました。長ねぎはしっかりと炒めて、くたっとした食感にし、甘みを活かして作りました。少し和風の感じが加わっているのもポイントです。今日は、じゃがいもは長崎県産の新じゃがいも、そして流山高等学園農業コースの生徒さんが作った長ねぎを使っています。ほくほくのじゃがいもと、新鮮な長ねぎの味を味わいながら食べましょう。

# 給食通信

1月23日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 鮭の青ねぎとひよこ豆のせ焼き

鶏肉と大根の照り煮 豆乳の味噌汁 牛乳』です。



今日は、「鮭の青ねぎとひよこ豆のせ焼き」です。魚の中でも人気のある鮭に、流山市での生産が盛んな野菜である青ねぎと、ほくほくとした食感が特徴のひよこ豆を使ったタレをのせて焼きました。東葛飾地方の青ねぎの栽培は、昭和26年頃に流山市から始まりました。それから流山市は品質の良い青ねぎの産地として知られています。青ねぎは普通のねぎに比べて、緑の部分が長いことが特徴です。緑の部分を食べるため、ねぎの香りが強く感じられます。このタレにはマヨネーズとしょうゆ、そして白すりごまを混ぜているので、ねぎの風味にコクが加わり、口当たり良く仕上がっています。青ねぎの香りを味わいながら食べましょう。

# 給食通信

1月24日（金曜日）今日の献立は、

『鰯のかば焼き丼 菜の花のからし和え

かぶの味噌汁 牛乳 みかん』です。



※今日、1月24日から30日までは、全日学校給食週間です。それにちなみ、今日からは色々な地域の郷土料理や特産物を取り入れた献立になっています。初日は千葉県産のものを多く使った献立です。千葉県は温暖な気候や豊かな自然に囲まれ、おいしい食品をたくさん育て、収穫しています。いわしは千葉県内での水揚げ量が多く、千葉を代表する魚として昔から親しまれていて、今日のいわしも千葉県産です。

和え物は千葉県のシンボルの花、千葉県産の菜の花を使ったからし和えです。南房総では、一足早い春の光景として、1月には黄色い菜の花が咲いています。菜の花は、少しほろ苦く、独特の香りがあり、外はまだまだ寒い時期ですが、少しだけ春の訪れを感じさせるような風味があります。

そして味噌汁にも、千葉県産のかぶをとりにれました。かぶは「かぶら」、または「すすな」ともいい、春の七草の一つに数えられています。かぶの葉はさっぱりとした味で、立派な緑黄色野菜です。千葉県の海と山、両方の恵みを味わいましょう。