

# 給食通信

11月5日（火曜日）今日の献立は、

『ホットドッグ ポトフ カレー風味

牛乳 フルーツのヨーグルト和え』です。



このように  
各自でパンに具を  
挟んで食べました。



今日は、ウィンナーとたっぷりの千切りキャベツと一緒にパンに挟んで食べる、ホットドッグです。手軽に食べられるホットドッグは、主食のパン、主菜のウィンナー、副菜にキャベツを同時に食べられるので、忙しい朝の朝食としてもおすすめのメニューです。

ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。本来はそれぞれの具材を大きく切り、スープと具材を別々の皿に盛って塩やマスタードをつけて食べることが多いです。料理名の「ポトフ」は、フランス語で鍋や壺という意味の「pot（ポット）」と、火という意味の「feu（フー）」に由来していて、「火にかけた鍋」という意味です。今日の給食では、やわらかい豚肩ロース肉とかぶ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリーをコトコトと煮て作りました。野菜は千葉県産の新鮮なものが中心です。野菜の甘みを味わいながら食べましょう。

# 給食通信

11月6日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 ししゃもフライ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮  
かきたま汁 牛乳』です。



今日の副菜は、「豚肉とじゃがいもの南蛮煮」です。江戸時代にオランダやポルトガル、スペインは南蛮と呼ばれており、南蛮の国々から伝わった調理法を取り入れた料理の名前に使われています。有名なものには、魚などにでんぷんをまぶして、油で揚げ、甘味と酸味のあるタレに漬け込む「南蛮漬け」があります。「南蛮」とつく料理の材料にはねぎ類や唐辛子、油を使うことが多いです。今日は仕上げに七味唐辛子を加えているので、ほのかに辛味があります。普通の肉じゃがと少し違う味を味わいましょう。

# 給食通信

11月7日（木曜日）今日の献立は、

『焼きうどん 厚揚げの味噌炒め

牛乳 流山みりんの芋けんぴ』です。



今日は、東部地区の小中学校の給食委員会が考えた地産地消メニューの一つ、「芋けんぴ」です。千葉県産の旬のさつまいもと、流山が発祥の調味料であるみりんを使用しました。流山のみりんの歴史は古く、江戸時代の掘切紋次郎という人が、流山で白く澄んだみりんを開発しました。2014年には生誕200年を迎え、そのおいしさが現在にも受け継がれています。みりんは砂糖に比べ、上品でやわらかい甘みがあり、うまみもある調味料です。さつまいもの甘みと、みりんの風味を味わいながら食べましょう。

# 給食通信

11月8日（金曜日）今日の献立は、

『鰯の韓国風かば焼き丼 中華和え

キムチ入り豚汁 牛乳』です。



今日は、千葉県産のいわしを使った「韓国風かば焼き丼」です。いわしは千葉県内での収穫量も多く、千葉を代表する魚として昔から親しまれている魚です。特に、千葉県内では銚子や九十九里で多く漁獲されています。いわしには、頭の働きを良くするDHAと血液や血管の健康に欠かせないEPAという脂質が多く含まれています。どちらも人間の体内では、ほとんど作られない脂質なので、いわしなどの魚をしっかりと食べて摂取する必要があります。

また、地産地消献立として、今日はいわしの他、じゃがいも、小松菜、人参、長ねぎ、きゅうり、大根が千葉県産です。全ての料理の中に、千葉県産の食材を取り入れているので、見つけながら食べてみましょう。