

# 給食通信

11月11日（月曜日）今日の献立は、

『スパゲティミートソース アーモンドとちりめん入りサラダ  
牛乳 ヨーグルトポムポム』です。



今日は、可愛らしい名前が特徴のデザート、「ヨーグルトポムポム」について紹介します。

「ポム」とは、フランス語で「りんご」の事です。そのため、ヨーグルトポムポムは「ヨーグルトとりんごを使ったお菓子」という意味があります。りんごは、世界中でたくさん生産されている果物で、秋から冬にかけて旬を迎えます。日本で一番多く生産されている品種は「ふじ」で、今日のりんごも「ふじ」を使っています。「ふじ」は甘い果汁と、サクサクとした食感が特徴の品種です。ヨーグルトとりんごの甘酸っぱくてさわやかな風味を味わって食べましょう。

# 給食通信

11月12日（火曜日）今日の献立は、

『シナモントースト 鶏肉のトマト煮

白菜とベーコンのスープ 牛乳』です。



今日は、香りが特徴のスパイス、シナモンを使ったトーストです。シナモンとマーガリン、砂糖を練り混ぜて食パンに塗り、オーブンで色よく焼き上げました。シナモンは、クスノキ科のシナモンの木の幹や皮をはぎとり、乾燥させたものです。主にスリランカや東アジアから東南アジア諸国で多く生産されています。甘くエキゾチックな香りが特徴です。香りを楽しみながら食べましょう。



# 給食通信

11月13日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 鰹のフライ 切り干し大根のカレー炒め  
白菜の味噌汁 牛乳』です。



今日は、千葉県産の鰹のフライです。千葉県では、色々な魚がとれますが、鰹は特に勝浦や銚子で多く漁獲されています。鰹は、成長段階や環境の変化に応じて生息場所を変える回遊魚です。春から初夏にかけて九州から北上していきます。そして、秋に水温が低くなるにつれ、産卵のために三陸沖から関東よりも南に下っていきます。そのため、産地や栄養成分、味は季節によって変わり、旬も2種類あるといわれます。今の時季の鰹は、「戻り鰹」と呼ばれ、脂がのっているのが特徴です。旬の魚を味わいましょう。

# 給食通信

11月14日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 鮭のごまだれ焼き 青ねぎ入り彩り炒め  
大根の味噌汁 牛乳 りんごゼリー』です。



今日は、炒め物に使った流山産の青ねぎについて紹介します。流山市では、青ねぎを年間500トン以上生産しています。流山市を含む東葛地域では、昭和26年に流山市から青ねぎの生産が始まりました。一般的な長ねぎは「根深ねぎ」と呼ばれ、白い部分を食べることが多いです。しかし、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なので、βカロテンを多く含む緑黄色野菜の一つでもあります。ねぎの香りを味わいながら食べましょう。



# 給食通信

11月15日（金曜日）今日の献立は、

『えびと豆腐のチリソース丼 中華卵スープ

牛乳 豆乳プリンのフルーツ和え』です。



今日は、色々な具材を甘辛いチリソースで味付けした中華丼です。チリソースは、トマトソースに唐辛子やスパイスなどを加えて煮詰めたソースの事です。チリソースは魚介類と相性が良く、その他には揚げ物のタレにも使われます。中華料理に使うイメージがありますが、主にタイやベトナムなどのアジアの国で使われています。日本では甘味が強い味のものもあります。今日はチリソースの他、ケチャップやしょうゆなどの調味料を合わせ、最後にごま油を入れて、香り良く仕上げました。チリソースの風味が染みた、豆腐や野菜を味わいながら食べましょう。