

台風禍



野菜急騰

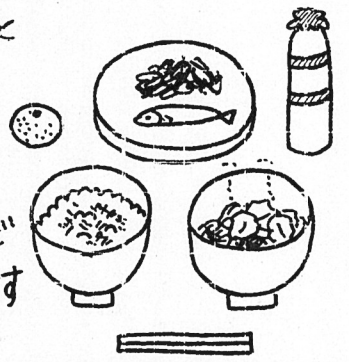


相次ぐ台風の影響で、レタスや白菜などの野菜の産地が打撃を受けています。全国のレタス生産量の3割を占める淡路島では、出荷するレタスの量が例年の10分の1に落ちこんでいるそうです。その結果、スーパーではいつもの2~3倍の1玉約500円に値上りしてしまいました。農家の方が大切に育ててくれた野菜、残さずしっかり食べましょうね。

※10/29レタスのスープは台風の影響で春雨スープに変わりました。

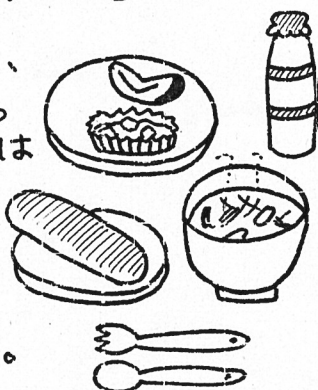
1月 ゆかりごはん・にくじゃが めざし・めづしの汁・みかん・ぎゅう

めざしはイワシを干したもので、目利と書きます。干すときに、目にむもなどを通してつるすからです。



2火 コッペパン・ポテトグラタン いんげんまめとやさしいスープ・りんご・ぎゅうにゅう

いんげん豆には色々な種類があり、今日のスープは白くて大きな大福豆を使っています。



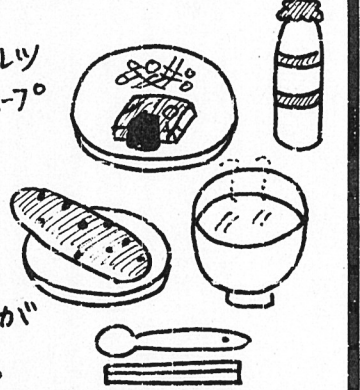
4木 きのことうどん・おにぎり すりみでんぷら・はくさいのおひたし・ぎゅうにゅう

うどんを作る小麦粉は中力粉といます。パンを作るのは強力粉、天ぷらやお菓子には薄力粉をつかいます。



5金 レーズパン・キャベツいりオムレツ いんげんソテー・スイートポテト・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう?
①キャベツいりオムレツとスイートポテトスープに入っています。
②濃いみどり色です。
③ビタミンAやCがとっても豊富です。



8月 こぎつねずし・さつまじる ししゃものからあげ・わらびもち・ぎゅうにゅう

こぎつねずしに入っているうずあげはうすく切った豆腐を揚げてつくられています。のりをかけてね!



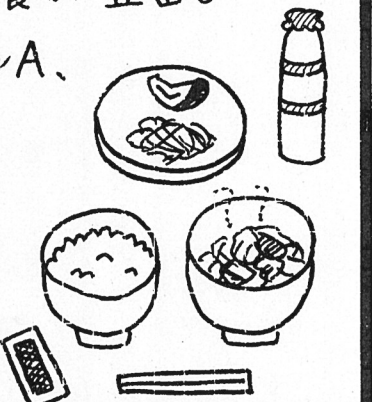
9火 うずまきパン・さといものグラタン カリフラワー・レタスのスープ・みかん・ぎゅうにゅう

さといものぬめりはガラタンという成分です。血圧を下げて、血液中のコレステロールを下げるはたらきがあります。



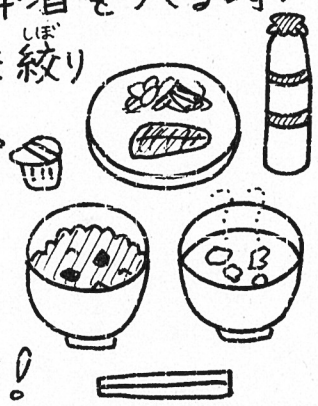
10水 ごはん・あじのり・ごまみそに じゃこのあえもの・りんご・ぎゅうにゅう

のりは栄養が豊富。鉄、ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンCなどを多く含んでいます。



11木 かやくごはん・ほけのいちやぼし きりぼしだいごの・かす・みかん・ぎゅうにゅう

酒粕は日本酒をつくる時に残るもろみを絞りかためたもの。英語ではsake cake サケ ケーキ と言うそうです!



12金 コッペパン・かいばらのクリーム ブロッコリーのごま・オレンジ・ぎゅうにゅう

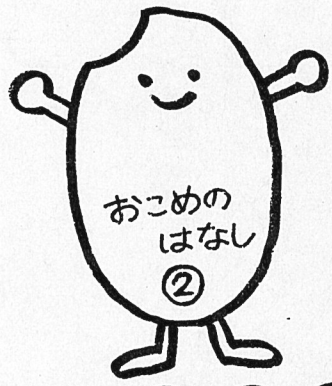
わたしはだれでしょう?
①貝柱のクリーム煮に入っています。
②白い色です。
③牛乳から作るもので、牛乳よりもカロリーが高いです。



15月 ごはん・マーボーきのこ ほうれんそうとほろさめのいためもの・かき・ぎゅうにゅう

マーボーきのこにはパチミヤというおみそを使っています。濃い赤茶色でふつうのみそよりも濃厚な味です。





日本で作られている米は約450種もあります。新しい品種も次々と開発されていますが、北陸や関東地方のコシヒカリはおいしいとして人気があり、一番多く作られています。

給食で使っている米は、北海道産のきららと香川県産のひのひかりですが、どちらもコシヒカリの子孫にあたる米なのでおいしいですよ！
(ブレンド割合はきらら50%ひのひかり50%です)

新潟県中越地震で魚沼産コシヒカリの田んぼが被害を受けています。お米も大粒に食べよう！

16 むらさきもパン・さけのペーストフライ

むらさき色のむらさき色はブルーベリーと同じアトシアインです。2度目の登場！むらさきもパン。今年（今年）はむらさきもを）増量しています！

17 はくさいラーメン・えだまめ水

ラーメンの中華めんはうどんやそばとはまたちがう食感です。「かん水」というアルカリ性の水でこねるからです。

18 わかめごはん・とうふハンバーグ木

わかめは日本のほとんどの海岸に生えていて、1万年も前から日本人はわかめを食べていたそうです。

19 コップパン・とりにくのカーチーズ金

わたしはだれでしょう？
① とりにくのカーチーズ焼きに入っています。
② カーのような黄色です。
③ 別名「うこん」といいます。

22 ごはん・うめ・さばのよらぼし月

梅の実（うめ）は梅干しにするとクエン酸などのすっぱい成分が増えて、胃腸のはたらきを活発にしてくれます。

24 ごはん・とりのからあげ水

わたしはだれでしょう？
① 鶏のからあげやきのこの中華風スープに入っています。
② さわやかな辛さがあります。
③ ジンジャーエールの「ジンジャー」です！

25 ケチャップライス・ポトフ木

ポトフはフランス語でpot-au-feu と言い、肉類と野菜をじっくり煮こんだ料理です。スープもおいしいので味わって下さいね。

26 カレーライス・みかん金

給食のカレーライスはルウから手づくりです。リンゴピューレやトマトピューレも入れてほんのりとした甘味を足しています。

29 ごはん・さわらのごまみそやき月

チーズは牛乳から作られていて、カルシウムがたっぷり。ビタミンAやB2もほうふです！

30 コップパン・たらのスパイシーあげ火

わたしはだれでしょう？
① にんじんのグラッセに使っています。
② 牛乳からできています。
③ トーストにぬるとおいしいです。