

# おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>1 (★8日のつづき) 日本味めぐり ～三重県～ ②</p> <p>お盆に食べられる<b>盆汁</b>は、ご先祖様を迎えておもてなしをするために作られる具だくさんの汁物で、7種類の夏野菜などを使用することから七色汁ともよばれています。四日市市のB級グルメであるトンテキは、ウスターソース、しょうゆがベースの真っ黒なソースがからんだ厚切りの豚肉のソテーです。今回は給食用にアレンジし、たまねぎと豚こま肉を炒めて味つけをしました。</p>	<p>1 <b>さんま</b> </p> <p>秋といえば、さんま!! 細長くてキラキラかがやく姿が、刀のように見えることから、漢字では秋の刀の魚(秋刀魚)と書きます。 今日はさんまの梅煮にしました。</p>	<p>2 <b>Q食クイズ</b> ～その1～</p> <p>佐野市はラーメンが有名ですが、「味噌カレー牛乳ラーメン」というラーメンがあるのは何県でしょう。 ① 香川県 ② 青森県 ③ 長崎県 (答えは紙面右下)</p>	<p>3 <b>文化の日</b> </p>	
<p>6 <b>まぐろカツ</b></p> <p>国産のピンナガマグロのミンチを、しょうゆ、みりんなどで味つけし、形を整えてパン粉をつけて揚げたもので、魚が苦手な人でも、おいしく食べられるフライです。</p>	<p>7 <b>セルフフルーツサンド</b> </p> <p>パイン、黄桃、みかんのシロップ漬けをホイップクリームで和えた、フルーツクリームをスライスコッペパンにはさんで、フルーツサンドにして食べましょう。</p>	<p>8 日本味めぐり ～三重県～①</p> <p>三重県は温暖な気候により、様々な農作物や水産物に恵まれています。本日の小魚(カタクチイワシ)や、サラダに使用しているひじきも全国有数の産地です。 (紙面左上★につづく)</p>	<p>9 <b>スパゲティカルボナーラ</b></p> <p>濃厚でコクがあるパスタです。本場イタリアでは卵、チーズ、黒こしょう、塩漬けの豚肉(パンチetta)で作りますが、日本では生クリームやベーコンを加えるのが一般的です。</p>	<p>10 <b>にんじん</b></p> <p>にんじんは、お店に1年中ありますが、本来は秋から冬にかけてが旬です。体の成長を助けたり、目のぼろろをよくしたりするカロテンが多く含まれています。</p>
<p>13 <b>豚肉のうま煮</b></p> <p>豚肉、しらたき、たまねぎ、にんじんをしょうゆ、さとう、酒で味をつけて煮ました。ごはんの上のせて、豚丼のようにして食べてもいいですね。</p>	<p>14 <b>とり肉のレモンソースかけ</b></p> <p>下味をつけたとり肉に、片栗粉をまぶして、からあげにし、レモン果汁、しょうゆ、さとうを煮たてた手作りソースをかけました。甘酸っぱい味が食欲をそります。</p>	<p>15 <b>佐野市産なっとう</b></p> <p>今日の納豆は佐野市内の畑でとれた大豆から作られています。地元でとれたものを地元で消費する(食べる)ことを地産地消といいます。よく味わって食べましょう。</p>	<p>16 <b>いそべ〇〇</b></p> <p>ちくわのいそべあげの「いそべ」とは漢字で磯辺と書き、のりを使った料理につけられる名前です。他にも魚のいそべやきや、焼きのりをまいた、いそべもちなどがあります。</p>	<p>17 <b>青魚</b></p> <p>さば、さんま、あじなどの背中の青い魚は青魚といい、頭の回転をよくしたり、血液をきれいにする成分がたくさん含まれています。今日は、シンプルにさばの塩焼きにしてみました。</p>
<p>20 <b>佐野産 ねぎ</b></p> <p>佐野市の給食センターは大量調理のため、使える佐野産の野菜も限られているのですが、ねぎはほぼ1年を通して佐野市内でとれたものを使うことができます。</p>	<p>21 <b>れんこん</b></p> <p>れんこんはハスの地下茎で、沼の中で育ちます。穴があいているので、「先を見通す」ことに通じ、昔から縁起が良い食べ物とされ、お祝い料理などにも使われます。</p>	<p>22 <b>感謝して食べよう</b></p> <p>作物を作る人、家畜を育てる人、漁をする人、配送する人、調理する人、その他たくさんの人たちのおかげで私たちは毎日食事をとることが出来ます。感謝して食べましょう。</p>	<p>23 <b>勤労感謝の日</b></p> <p></p>	<p>24 <b>あじ</b></p> <p>あじがいいので「あじ」とよばれるようになったといわれています。世界中の海でよくとれる魚で、日本でも一年を通して食べることができます。今日は人気のあじフライにしました。</p>
<p>27 <b>Q食クイズ</b> ～その2～</p> <p>完全栄養食品といわれる卵。そんな優秀な卵にも全く含まれていない栄養素があります。次のどれでしょう。 ①たんぱく質 ②鉄分 ③ビタミンC (答えは紙面右下)</p>	<p>28 <b>スラッピージョー</b></p> <p>「だらしないジョー君」という意味のケチャップ味のひき肉料理です。ジョー君のように、具をポタポタとたらさないように、スライスパンに上手にはさんで食べましょう。</p>	<p>29 <b>くきわかめ</b></p> <p>くきわかめは、わかめの中心の茎の部分で、しっかりと歯ごたえが特徴です。カルシウムが普通のわかめの2倍以上含まれています。今日は、春雨と一緒にスープにしました。</p>	<p>30 <b>クリームシチュー</b></p> <p>あたたかいシチューがよりいっそうおいしく感じられる季節になりました。今日のクリームシチューには約80kgの牛乳が使われています。カルシウムたっぷりの料理です。</p>	<p>◆◆ Q食クイズこたえ ◆◆</p> <p>11/2 ② 青森県 1970年代から青森市民に親しまれています。</p> <p>11/27 ③ ビタミンC たまごは、ビタミンCと食物せんい以外の主な栄養素がまったスーパーフードです。</p>