

令和7年度

7月号



おいしいね!!



佐野市立北部学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 カレーうどん 給食では、だし汁にしょうゆやみりんを入れ、カレー粉とカレールウを両方あわせて作ります。昭和初期の頃は、カレーライスよりもさかんに食べられていたそうです。	2 冷凍みかん みかんにはビタミンCが多く含まれ、風邪予防や疲労回復、肌の調子を良くするなどの効果があります。また、みかんの袋や白い筋には食物繊維が豊富に含まれていて、果肉だけ食べるよりも2.5倍とることができます。	3 日本味めぐり～熊本県～① 熊本県は、海や山、平野などの多様な地形や気候を活かし、さまざまな農産物を生産しています。全国生産量1位のトマトは、大玉トマト、ミニトマトなどたくさんの種類のトマトが作られています。(紙面下部②に続く)	4 大豆 日本の食卓に欠かせない大豆は、栄養素が豊富で優秀です。しかし、大豆そのままでは消化吸収されにくいのが欠点です。豆腐や納豆、油揚げなど加工食品にすることで吸収率が高まる、変身上手な食品です。
	7 たなばた 今日は、星のカレーチキンカツ、天の川に見立てたそうめんと、星のなるとを浮かべたおりひめスープ、夜空をイメージしたたなばたゼリーなどお星様いっぱいのお献立にしてみました。天の川が見られるかな?	9 さばのみぞれ煮 今日はさばを、大根おろしと醤油ダレで合わせてみました。さばにはDHAとEPAという体によい脂が含まれています。特にDHAは、脳を活発にする働きがあります。みなさんには積極的にとってほしい栄養素です。	10 なす 外国には、たまごに似ている白いなすがあり、英語ではEggplant(エッグはたまご、プラントは植物)といわれています。日本では濃い紫色のなすが一般的で、丸い形の丸なすや、細長い長なす、小さい小なすなどがあります。	11 佐野 黒から揚げ 黒い色のヒミツは、とり肉のソースで下味をつけてから衣をつけて揚げているためです。ラーメン、いもフライにつづく佐野市のご当地グルメです。ソースの味が食欲をそそります。
14 牛乳を飲もう 牛乳に多く含まれるカルシウムは成長期の小中学生には欠かせない栄養素です。小魚や大豆製品、海藻などにも含まれますが、とりやすさと吸収の良さを考えると牛乳が一番です。夏休みに積極的に飲みましょう。	15 サイダーゼリーよせ サイダーゼリーとレモンゼリーを、みかん缶、パイン缶と合わせました。サイダーの甘さとレモンのさわやかな酸味がちょうど良く、淡い水色とレモンイエローが見た目にも涼しい夏の手作りデザートです。	16 夏野菜カレー 今日のカレーには、なすやかぼちゃ、トマト、ズッキーニ、パプリカなど夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜がたくさん入っています。年に一度きりの夏野菜カレーを食べて、元気パワーをチャージしましょう。	17 トマトとたまごのスープ 給食では生野菜を提供していないため、料理に使うトマトは水煮を使うことが多いのですが、今日はフレッシュな生のトマトをザク切りにして、たまごと一緒においしいスープにしました。	18 夏バテにならないように 暑いからといって冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。これから本番を迎える夏を元気に乗り切るために、1日3食の食事をしっかり食べましょう。
(3日の続き) 日本味めぐり～熊本県～② また、アスパラガスの生産量は全国3位で、涼しい気候を活かし、山側の高冷地だけでなく平野部でも栽培されています。野菜だけでなく、果物の生産も盛んで、すいかやかんきつ類、いちごなどは全国でもトップクラスの生産量をほこります。今日の給食では、熊本県で生産量の多い農産物と関連し、とり肉のトマトソースかけ、アスパラガスを使用したグリーンサラダ、いちごジャムにしました。タイピーエンは熊本県のご当地料理で、明治時代に中国の福建省から伝わったタイピーノンがルーツと言われています。具だくさんの中華風春雨スープで、熊本県では中華料理店や学校給食のメニューとして人気があるそうです。				