



月	火	水	木	金
	1 さわらの照りマヨ焼き しょうゆやさとう、マヨネーズなどで作ったたれにさわらを漬け込んでオープンで焼きました。しょうゆの香ばしさとマヨネーズの酸味が食欲をそそります。マヨネーズは卵が入っていないものを使用しています。	2 日本味噌ぐり〜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)	3 夏野菜 夏に旬を迎える野菜を夏野菜と呼びます。今日はなすやかぼちゃ、ズッキーニが入った夏野菜カレーです。夏野菜は水分を多く含むので、体を冷やす効果があります。残さず食べて、暑い夏を乗り切りましょう。	4 サイダーゼリーよせ 夏の時期になると給食に登場するサイダーゼリーよせは、サイダーゼリーとレモンゼリーにみかん缶とパイン缶を合わせたデザートです。涼しげな見た目と爽やかな味わいが、暑い夏にぴったりです。
	7 七夕 今日は七夕にちなんで、星のかたちのコロクや、天の川をイメージしたおりひめスープ、七夕ゼリーの献立にしました。今夜は、天の川が見えるといいですね。	8 みぞれ煮 みぞれ煮とは、すりおろした大根やかぶを煮汁に加えて、しょうゆなどで味付けした煮ものです。今日は、大根おろしを使用したさばのみぞれ煮です。さっぱりした味わいなので暑い時期にピッタリです。	9 たまねぎ たまねぎは生のまま食べると、辛く感じますが、火を通すことで甘くなります。給食のコーンポタージュには、みじん切りにして炒めたたまねぎが入っています。甘くなったたまねぎはとうもろこしと相性抜群です。	10 しょうゆ しょうゆは大豆、小麦、塩を原料に、長い時間発酵、熟成させて作られます。料理の味付け以外にも、食材の臭み消しや、料理を長持ちさせる効果があります。昔から、日本人の食卓に欠かせない調味料の1つです。
14 えび えびには、旨味のもとになるアミノ酸や、疲労回復に効果のあるタウリン、骨を丈夫にするカルシウムなどが含まれています。今日は、えびを使ったしゅうまいです。えびの旨味を味わいましょう。	15 佐野黒から揚げ 佐野黒から揚げは、佐野市のご当地グルメで、ソース味のから揚げです。「パパプロe街佐野奉行所」の正式な認定を受けた、給食センターオリジナルの佐野黒から揚げを、ぜひ味わってみてください。	16 あじの香草焼き あじは夏にかけて旬を迎える魚です。今日は、パセリやセージなどのハーブを使用した香草焼きにしました。あじやさばなどの青魚には、頭の働きをよくしてくれるDHAやEPAが含まれています。	17 冷凍みかん 冬が旬のみかんを、1年中おいしく販売できる商品にしようという考えから発案された冷凍みかん。冷たくて甘い冷凍みかんは、今では学校給食の定番メニューです。みかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。	18 いそべ揚げ いそべ揚げは、衣にのりを入れた揚げものです。のりが「いそ」と呼ばれる岩場の海岸でとれることに由来しているそうです。給食のいそべ揚げは、天ぷらの衣に青のりを入れています。
(2目の続き) 日本味噌ぐり〜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誇ります。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ガ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。			しっかり食べて夏ばて予防! 夏は、そうめんなどの麺だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。麺類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。	

