

給食通信

7月27日（月曜日）今日の献立は、

『豆とかぼちゃのドライカレー キャベツスープ
牛乳 フルーツのさくらんぼゼリー和え』です。



今日はたっぷりの野菜と、2種類の豆と一緒に煮込んで作ったドライカレーです。まず豚ひき肉と一緒に、細かく刻んだにんにく、しょうが、そしてたっぷりの玉ねぎを炒めます。さらに人参、ピーマンを加えます。トマトのピューレと一緒に、香辛料のカレー粉、シナモン、クミン、調味料、そしていんげん豆、ひよこ豆、かぼちゃを加えて煮込みます。最後にチーズを加えて、コクを出して完成です。かぼちゃの甘みも加わり、いつものルウのカレーとは、また違った風味になっています。また、今日のカレーは、豆などの食物繊維がたっぷり含まれています。豆やかぼちゃのホクホクとした食感を味わいながら食べましょう。

給食通信

7月28日（火曜日）今日の献立は、

『ご飯 鱈の竜田揚げ 青ねぎ入り彩り炒め
豚汁 牛乳』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

7月29日（水曜日）今日の献立は、

『切り干し大根のビビンバ ニラ玉スープ

牛乳 アセロラゼリー』です。



今日は、夏の暑い時季にしっかりとスタミナがつく、栄養バランス抜群のビビンバです。豚肉には食べたものを効率良くエネルギーに変える働きをするビタミンB₁が豊富に多く含まれています。切り干し大根は、普通の大根に比べて、カルシウムや鉄分が豊富です。また、日頃から不足しがちな食物繊維もたっぷりと含まれています。今日は切り干し大根をにんにく、しょうが、豚肉と一緒にごま油で炒め、しょうがやみりんなどで味付けをしました。また、ほうれん草、人参、大豆もやしも取り入れているので、彩りもきれいです。ご飯とよく混ぜ合わせて食べましょう。

給食通信

7月30日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 鰯の香味揚げ 大豆の磯煮

ごま仕立ての味噌汁 牛乳』です。



今日は夏が旬の魚、鰯の香味揚げです。鰯を油で揚げて、長ねぎ入りのさっぱりとしたソースをかけました。鰯は日本で採れる主要な魚の一つです。名前の「あじ」は味の良さから付けられたと言われています。魚にはEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）という体にとって質の良い脂が含まれています。鰯は今日のような料理の他にも、塩焼き、干物、フライなど、色々な料理に向いている魚です。体の組織を作るたんぱく質の他に、ビタミンやカルシウムなどの無機質が含まれていて、栄養たっぷりです。小骨も食べられるので、よく噛んで食べましょう。

給食通信

7月31日（金曜日）今日の献立は、

『なすのミートソーススパゲティ ABC スープ

牛乳 フローズンヨーグルト』です。



今日は太陽の日差しを受けて育った、夏野菜を取り入れた献立です。スパゲティには、紫色がきれいなつやつやのなすと、うまみがたっぷりのトマトを使っています。夏野菜の鮮やかな色は、日にあたるほど熟して濃くなっていきます。これらの色は、酸素による「酸化」から生物を守る働きをしています。酸素は、生物にとって欠かせないものですが、鉄クギのさびのように、身体の中のさび付きを起こすことがあります。さびつきを防ぐために、夏野菜をしっかりと食べましょう。

今日で1学期の給食は終了です。これからまだまだ暑い日が続きます。夏を元気に過ごせるように、毎日の食事をきちんと食べることを心がけましょう。