

今週の給食！！

第8号 5月31日（月）～6月4日（金）

5月31日（月） ごはん・牛乳・豚汁・きびなごのから揚げ・きゅうりのごまあえ

今週のベストメニュー！！

今日も色合いばっちりです。

きゅうりのごま和え、さっぱりした味わいでした。豚汁もそれぞれの具材の味がよく出ていて、おいしかったです。ねぎがうまい。

そして、**きびなご**。からりと揚がっていて、とってもおいしかったです。ごちそうさまでした。



6月1日（火） コッパン・牛乳・米粉のポターージュ・鶏肉と野菜のマリネ



米粉だからか、ポターージュのさらりとした食感がよかったです。

マリネは、鶏肉のかたまりがたっぷり、食べ応えありました。

マリネって、冷たいものかなって勝手な固定観念がありました、違ったんですね。

調べました。

食材を、香味野菜等を含んだ調味液に付け込んで、加熱しない方法、ソテーや煮込むなど加熱する方法今回は後者なんですね。また、食材を加熱して、調味液に付け込むのも**マリネ**の一つで、南蛮漬けがこれにあたるとのこと。賢くなりました。



2日(水) ごはん・牛乳・厚揚げのそぼろ煮・ひじきの酢の物・オレンジ

そぼろ煮には、こんにゃく、ニンジン、じゃがいも、厚揚げと、たくさんの具材がとけこんでいて、おいしくいただきました。それに対し、ひじきは酢の物で、あっさり、バランスよいおかずでした。ありがとうございます。



3日(木) コッペパン・牛乳・せん切り野菜のスープ・ポテトオムレツ・いんげんのソテー・チョコ大豆クリーム



メインのポテトオムレツ。薄味で、じゃがいもの甘さが味わえました。スープはしっかりとした味で、具たくさん、食べ応えもありました。ソテーも豆の味がよく出ていました。

4日(金) じゃこごはん・牛乳・豆腐団子汁・浦上そぼろ



じゃこごはん、団子汁と、やさしい味付けでした。

浦上そぼろが、ちょっと汁気があったのが残念というか、久しぶりの長崎での浦上そぼろだったので、期待が大きすぎたかも・・・。

でも、これまた調べてみると、汁気の多い浦上そぼろもあるんですね。

またまた、失敗。

6月は、食育月間です。献立表にも記載されていますが、「食卓をみんなで囲んで心豊かに!」「健康的な食生活を実践しよう!」「食を通じた環境の『環』を大切に!」「食を通し、人の『輪』を広げよう!」「伝統的な日本の食文化『和』を伝えよう!」「自ら判断し、選ぶ力を付けよう!」を意識していきたいですね。