

給食だより 9月号



9月になりましたが、まだまだ暑い毎日が続きますね。夏の疲れが出やすい時期です。体調を整えていきましょう。

今月使用の地元食材

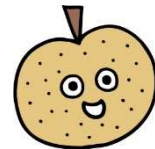
米・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・にんにく
かぼちゃ・小松菜・切り干し大根・梨・ぶどう

今月のフルーツ給食

9/2「ぶどう」・・・9月の「ぶどう」は、マスカット系の緑色のぶどうです。皮も食べられる品種です。「ロザリオピアンコ」と「瀬戸ジャイアンツ」の二種類を合わせて提供します。



「ロザリオピアンコ」は、山梨県でうまれた人気の白ブドウです。果肉は黄緑色で甘みが強いのが特徴です。「瀬戸ジャイアンツ」は、岡山県でうまれたブドウです。一粒ずつの形にへこみがあって、かわいい形をしています。パリッと食べられるはじけるような食感が特徴です。



9/9「梨」・・・梨の品種は「豊水」です。梨には、豊水などの「赤梨」と

二十世紀梨のような「青梨」があります。「豊水」の特徴は、甘みが強くて酸味があり、みずみずしくシャリシャリとした食感が楽しめます。梨は軸のついていた上の方が甘いので、食べる時には下側から食べると最後までおいしく食べられるそうです。

..... こんだてのなかから

9月18日(金)・・・「タコライス」

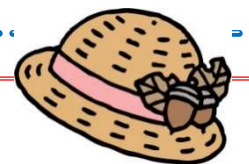
「タコライス」って聞いたことがありますか？ご飯の上に、ひき肉で作ったタコミートをのせ、レタスやトマトなどの野菜をのせて、スプーンで混ぜながら食べる料理です。メキシコに「タコス」という料理があるのですが、その料理をヒントに、沖縄県で「タコライス」が食べられるようになったそうです。給食では、ゆで野菜をのせて食べます。

9月23日(水)・・・「無限ピーマン」

茹でたピーマンに「ツナ」と「かつお節」を混ぜて作る料理です。炒め物にするとピーマンが茶色になってしまうので、今回は茹でたピーマンで作ります。無限に食べられるくらいおいしいピーマン料理です。

9月24日(木)・・・「汁なし担担麺」

「汁なし担担麺」は、「ひき肉」「玉ねぎ」を炒めて、練りごまや甜面醬などを加えたごま風味の肉みそを作ります。それを麺にからめて食べる料理です。給食では麺を主食にするだけの量を食缶に入れられないので、ご飯との組み合わせですが、お家では麺を主食にして食べてもらえるといいですね。



「タコライス」 《レタスやトマトなどお好みの野菜とご一緒に！》

《 タコミート 材料4人分》

豚ひき肉	240g	ダイストマト缶詰	200g
玉ねぎ	小1個	ケチャップ	大さじ3
にんにく	ひとかけ	ウスターソース	小さじ1
塩・こしょう	少々	(クミン・コリアンダー・オレガノ	
酒	小さじ1	・パプリカなどの香辛料	各少々
オリーブオイル	小さじ1		

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにくを炒め、ひき肉を加えます。
- ② ①にみじん切りの玉ねぎを加えてさらに炒め、塩、こしょう、酒、ダイストマト、ケチャップ、スパイスも加えます。
- ③ 混ぜながら程よい固さにまで煮詰めればできあがりです。

*スパイスを加えるとタコミートの味になりますが、自宅になければ入れなくても

