



# きゅーくわーかー

平成29年  
6月

七葉共同調理場  
(中)

月	火	水	木	金
29 日	30 日	31 日	1 日	2 日
			給食なし	
5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
				
6/4からの1週間は「歯と口の健康週間」です。今週は歯や口の健康を保つために歯ごたえのある食材を給食に取り入れました。将来もずっと健康な体でいることができるようにかむことを意識して食べましょう。	今日はかみ応えのあるいかの竜田揚げです。いかはタウリンという栄養があり、疲れをとる効果があります。今日のいかは少しかみ応えがあるかもしれませんが、すぐ飲み込まずによくかんでいただきます。	今日は照り焼きハンバーグをパンにはさみます。日本ではテリヤキハンバーガーという名前ですが、海外では將軍バーガーやサムライバーガーなどで販売されています。早食いにならないように、かむことを意識しま	今日は新じゃがのみそ汁です。新じゃがとは、4月頃から6月の今時期に収穫されるじゃがいももので、収穫後すぐに出荷されます。新じゃがは貯蔵されたものより水分が多く、ビタミンCも豊富です。	今日は豆入りのキーマカレーです。何の豆が入っているかわかりますか？コロっとした形のひよこ豆と、ひら平べったいレンズ豆が入っています。豆は食物せんいやビタミンなどの栄養が豊富でヘルシーです。
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
				
きょうのから揚げの辛さの秘密は豆板醤という調味料です。主に辛味の正体は唐辛子です。唐辛子は、火を通すと香りがよくなります。辛いものは、新陳代謝をよくし、食欲を増す働きあり、これからの季節にピッタリですね。	今日は大豆入りのツナそぼろです。大豆は肉や魚と同じように体をつくる「たんぱく質」の多い食べ物です。大豆は粒のままだけでなく、豆腐やしゅうゆ、みそなど、いろいろな姿に変身して毎日の食事に登場しています。	今日は新発田・聖籠地区でとれたさくらんぼをつけました。さくらんぼは色々な種類があります。佐藤錦や高砂などは有名ですね。栽培方法がデリケートで難しく、また栽培できる地域も限られることから、「赤い宝石」などともいわれます。	みそ汁に入っているあさはら鉄分を多く含んでいるため貧血予防に効果があります。貧血になると疲れやすくなったり、集中力がなくなったり、イライラするなど様々な症状が出ます。特に成長期のみなさんにはたくさん食べてほしいです。	はるさめソテーには、たくさんの生姜が使われています。生姜は、体を温める働きがあります。また、香味野菜というだけあって、食欲をわかせてくれる香りが特徴です。ごはんに合わせて味付けに仕上げました。よくかんでいただきます。



# きゅーしゅーかんダー

平成29年  
6月

七葉共同調理場  
(中)

	月	火	水	木	金
19日	 <p>アスパラの ごまあえ / いわしの うめは</p>  ごはん  こにもん	 <p>カレー もやし</p>  たれカツどん (むぎごはん)  けんちん じる	 <p>なつみかん / チキンと サラダ / ポテトの あかワインに</p>  ブルーベリーパン  トマト スープ	 <p>ひじき / ぶたにくの サラダ / しょうがいため</p>  ごはん  キャベツの みそじる	 <p>のりナッツ / しろみ魚の あえ / レモンソース がけ</p>  ごはん  もずく スープ
20日	<p>6月から9月にかけてが、いわしの おいしい季節です。梅雨のころのい わしは、脂がのっていておいしいと いわれています。まさに今が旬の魚 です。そして、新発田でとれるアス パラも今が一番おいしい時期です。 旬の時期は旨味だけでなく、栄養も 十分にありますが、今日はいわしやこ にもんに合うように、ごまあえにし ました。</p>	<p>もやしは、豆や麦、米などの種を 水にひたし、日光を当てずに暗いと ころで芽を出させたもののすべてを 指します。しかし、みなさんがもや しと聞くと、多くが豆から作られる ものを指し、なかでも「けつるあず き」という豆と、緑豆という豆から 作るもやしが多いです。もやしにな ると、豆の時にはなかったビタミン Cが増えます。</p>	<p>今日はブルーベリーが入ったパン です。ブルーベリーは濃い青色をし ています。きれいな青色をした実な のでブルーベリーと呼ばれるよう になったそうです。この青色の成分は 「アントシアニン」といい、目の疲 れを回復させてくれます。小さな実 ですが、栄養がぎゅっと詰まってい ます。味わって食べてください。</p>	<p>ごはんとおかずは交互に食べるよう にしましょう、と言いますが、それ には理由があります。ごはんを食 べておかずを食べることで口の中 でもう1回味の調節をすることができ ます。これを「口中調味」と言いま す。また、この食べ方はごはんとお かずがよく混ぜり合ってお腹に入る ので、消化にととても良い食べ方 です。</p>	<p>もずくは熱帯から温帯の浅い海で採 れます。給食のもずくは沖縄県の恩 納村というところのもずくを使用し ています。海に生えている時は赤茶 色をしています。ゆでると緑色に なります。ぬるぬるとした食感が特 徴ですが、このぬるぬるとしたものの 正体は、食物せんいです。おなかの 調子を整えてくれる働きがありま す。</p>
26日	 <p>◯ ナムル ヨーグルト</p>  ビビンバ (むぎごはん)  あさりと わかめの スープ	 <p>きりぼし / さいの だいこんの / さばの やきそばふう / ごまてりやき いため</p>  ごはん  あおなの みそじる	 <p>ブロッコリー / あおのり サラダ / さばの ポテト</p>  こめこめん  ツナトマト ソース	 <p>さんさい / ますの きんぴら / さいきょうやき</p>  ごはん  さわにわん	 <p>◯ くきわかめ れいとうみかん / サラダ</p>  アスパラみどりカレー (ターメリックライス)
27日	<p>ビビンバは、韓国料理の混ぜごはん のことをいいます。ごはんナム ルとお肉などをよく混ぜて食べる料 理です。「ビビン」は混ぜる、「パ プ」が飯を表し、日本では「ビビン バ」と表記されることが多いです。 給食では2～3種類の具をのせます が、本来は5種類の具をのせて食 べるそうです。よく混ぜて、味を均等 にする方がおいしいといわれていま</p>	<p>今日は切干大根を焼きそば風に炒 めてみました。切干大根にはそれほ ど癖がなく、和風や中華風の味付け などいろいろな料理に使われていま す。今日は野菜と一緒に炒め、ソー スで味付けしてみました。青のりも 混ぜて、本物の焼きそば風です。切 干大根は食物せんいが豊富で、お腹 の掃除をしてくれる働きがありま す。よくかんで食べましょう。</p>	<p>トマトには、リコピンという成分が 含まれています。このリコピンはか わいい名前ですが、私たちの強い味 方になってくれます。ガンを防ぐ 力がとても強いので、トマトをたく さん食べる国ではガンにかかる人が 少ないそうです。また、リコピンに は太陽の光の紫外線から皮膚を守っ てくれる働きもあります。今日は免 のソースに使われています。</p>	<p>今日は山菜きんぴらです。わらび やぜんまいなど、春にとれる山菜 を、他の野菜などと一緒に炒めまし た。山菜は雪どけのころの3月から 5月くらいにかけてとれるものが多 いです。春の野菜には独特の香りや 味がありますが、山菜の苦みには、 からだなかの悪いものを外に出してく るはたらきがあります。</p>	<p>今日は新発田市のB級グルメ「アスパ ラみどりカレー」です。新発田市産 のアスパラガスのピューレをたくさ ん使って作りました。また、カレー ルーは緑が引き立つように、ホワイ トカレールーを使いました。いつも のカレーよりもスパイスが効いてい るかもしれません。新発田で生まれ た「アスパラみどりカレー」を味 わって食べましょう。</p>