

— 給食指導資料 —

6月分 No. 3 A

13日(火)	べいはん ぎゅうにゅう 米飯 牛乳 ちんじゃおろうすー ちゅうかふう チンジャオロウスー 中華風コーンスープ
<p>きょう 今日「ちんじゃおろうすー」の話をします。</p> <p>ちんじゃおろうすーはちゅうごくごで、「ちんじゃお」は「ピーマン」、「ろう」は「豚肉」、「すー」は「干切り」という意味です。</p> <p>ちんじゃおろうすーは、たっぷりのピーマンとたけのこやにんじんなどの干切り野菜を、豚肉と一緒にさっと炒めた歯ごたえのよい料理です。</p> <p>ちんじゃおろうすーと、ほたてのうまみがきたちゅうかふう中華風コーンスープは、ごはんにととてもよく合いますよ。</p>	

14日(水)	い せ ちゃ ぎゅうにゅう 伊勢茶パン 牛乳 まかろニグラタン ミネストローネ
<p>きょう今日のパンはいつものパンと違い、あわい緑色をしていますね。今日はパンの生地(ちが)に伊勢茶(みどりいろ)の粉末(い せ ちゃ)を練りこんで焼き(あ)上げました。</p> <p>よっかいちし四日市市はお茶(ちゃ)の栽培(さいばい)がととてもさかんな地域(ちいき)です。四日市市(よっかいちし)でとれるお茶(ちゃ)は、「水沢茶(すいざわちゃ)」や「伊勢茶(い せ ちゃ)」として全国(ぜんこく)に出荷(しゅつか)されています。</p> <p>きゅうしょく給食(きゅうしょく)では、伊勢茶(い せ ちゃ)パンのほかに、緑茶(りよくちゃ)あげパンや、お茶(ちゃ)プリンなど、地元(じもと)のお茶(ちゃ)を献立(けんたて)にとり入れています。お茶(ちゃ)の香り(かお)を楽しん(た)でくださいね。</p>	

15日(木)	み え どんぶり ぎゅうにゅう 三重さば丼 牛乳 すまし汁
<p>きょう今日は「みえ地物(じものいちばんきゅうしょく)一番給食(ひ)の日(ひ)」です。今日の三重県産(みえけんさん)の食材(しょくざい)は、米(こめ)、さば(こまつな)、牛乳(ぎゅうにゅう)、しいたけ(あぐら)、油あげ(けすりぶし)、豆腐(とうふ)、水耕ねぎ(すいこう)です。</p> <p>よっかいちし四日市市(よっかいちし)では、毎月(まいつき)、第3日曜日(だい にちようび)の前の木曜日(まえ もくようび)と金曜日(きんようび)を「みえ地物(じものいちばんきゅうしょく)一番給食(ひ)の日(ひ)」として、地場産物(じばさんぶつ)をたくさん給食(きゅうしょく)で使(つか)っています。「みえ地物(じものいちばんきゅうしょく)一番給食(ひ)の日(ひ)」は、みなさんに三重県(みえけん)の食べ物(た)を知(し)ってもら(ら)う日(ひ)です。</p> <p>きょう今日の給食(きゅうしょく)も、たくさん(た)の三重(みえ)の食材(しょくざい)が使(つか)われていますね。残(のこ)さず食(た)べましょう。</p>	

16日(金)	こ が たげんまい ぎゅうにゅう 小型玄米パン 牛乳 豚肉(ぶたにく)とキャベツ(かぶ)のスパゲッティ 小魚(こさかな)入りフライビーンズ
<p>きょう今日(きょう)も「みえ地物(じものいちばんきゅうしょく)一番給食(ひ)の日(ひ)」です。今日の三重県産(みえけんさん)の食材(しょくざい)は、牛乳(ぎゅうにゅう)、豚肉(ぶたにく)、エリンギ、キャベツ(かぶ)、大豆(だいず)、かちり(かちり)です。</p> <p>きょう今日は「小魚(こさかな)入りフライビーンズ」の話を(はなし)します。まず、三重県産(みえけんさん)の大豆(だいず)を一晩(ひとばん)かけて水(みず)で戻(もど)します。やわらかくなった大豆(だいず)を油(あぶら)でカリッとなるまで、じっくりあげます。次に、かちり(かちり)を油(あぶら)であげます。どちらもこがさないように、調理員(ちようりいん)さんたちがとても気(き)を使(つか)ってあげています。最後に、さとう(さとう)としょうゆ(しょうゆ)を煮(に)た甘辛(あまから)いたれ(た)とごま(ごま)をからめてできあがり(た)です。よくかんで食(た)べましょう。</p>	