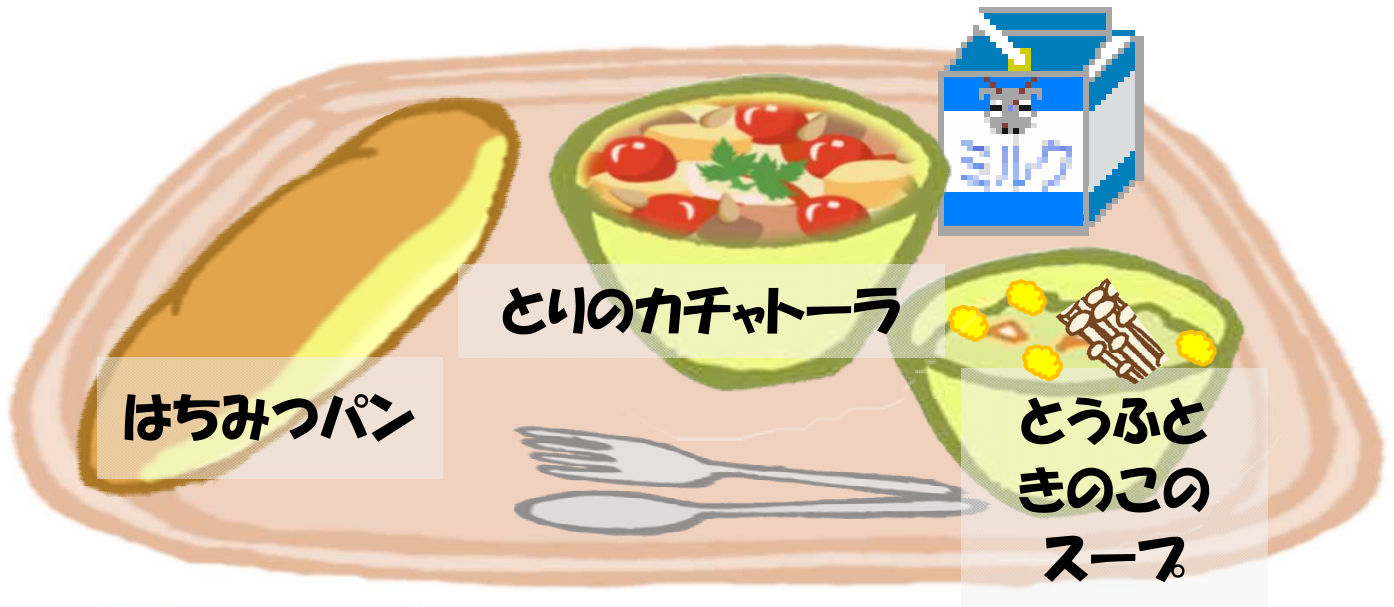


9 月 1 日 (水)



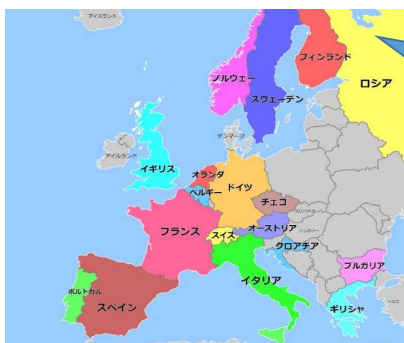
きょう とく じ ら まち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

はちみつパン

きょうのひとくちメモ

とりのカチャトーラ・・・

カチャトーラとは、猟師風のという意味で、イタリアのジビエ料理です。うさぎやカモで作られることが多いのですが、今日の給食では、鶏肉を使いました。トマト、玉ねぎ、きのこ類をバジルを利かせて、塩味で蒸しあげました。



ヨーロッパの中の
イタリアは
どこでしょうか？



9月2日(木)



おさかなどん

くきわかめスープ

きょうのひとくちメモ

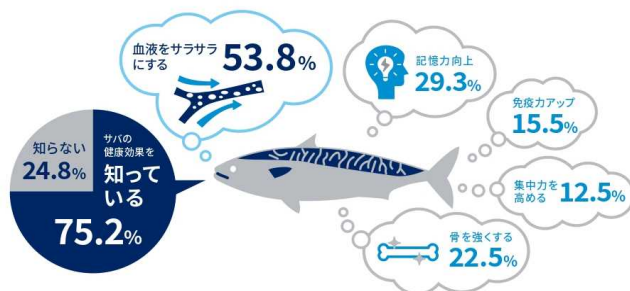
おさかな丼・・・

ビビンバ^{どん}は、ご飯^{はん}の上に、甘辛^{うえ}く炒^{あまから}めた牛肉^{いた}とナムル^{ぎゅうにく}をのせますが、おさかな^{どん}は、サバとツナを野菜^{やさい}と炒^{いた}めたものと炒^いり卵^{たまご}をごはん^{うえ}の上にのせます。

肉^{にく}ではなく魚^{さかな}でもおいしいことが分かる丼^{どん}ぶりになっています。

具^ぐとごはんをよく混^まぜて、食^たべてください！

7割強の人が健康的なイメージをサバに持つも、具体的な効能はよく知られていない



さばのえいようが
みなおされて
います！！

9 月 3 日 (金)

アーモンドあえ

むぎいりごはん

ごもくあつやき
たまご

ぶたにくとあげなすの
いためもの



きょうのひとくちメモ

茄子...



夏の野菜として、たくさん収穫されますね。

この紫色の茄子には、ナスニンという成分が含まれ、強い抗酸化力を持ち、若返りや目の疲れを癒す効果があります。

最近では、紫だけでなく

いろいろな色のなすが出回っていますので、お買い物の際に、探してみてください。

茄子が苦手な子も多いですが、よく味のしみたやわらかい茄子は、とてもおいしいですよ！



9 月 6 日 (月)



きょうのひとくちメモ

真^まホッケ・・・

ホッケは、真^まホッケと縞^{しま}ホッケの2種類^{しゅるい}あります！

縞^{しま}ホッケは、アラスカやロシアの方^{ほう}で採^とれるので、ほとんどが輸^ゆ入^{にゅうひん}品^{ひん}になります。名^な前^{まえ}の通^{とお}り、縞^{しま}模^も様^{よう}のあるホッケです。

真^まホッケは、縞^{しま}はなく、北^{ほっかい}海^{かい}道^{どう}近^{きん}海^{かい}で採^とれ、味^{あじ}の濃^こいのが特^{とく}徴^{ちょう}です。



どちらが、真^まホッケでしょうか？

9 月 7 日 (火)



きょうのひとくちメモ

セルフ^{てりや}照焼きサンド...

照^{てりや}焼きとは、しょう^ゆ油・さとう・みりんを入れた甘^{あま}じょっぱいたれをつけて焼^やいたものです。鶏^{とり}肉の照^{てりや}焼きが多いですが、ブリなどの魚^{さかな}でもおいしいですよ！

さて、今日の給^{きょう}食では、バンズパンに切り込みが^{はい}入っていますので、ボイルキャベツと照^{てりや}焼きチキンをじょうずに挟^{はさ}んでいただきますしょう！

手^てを汚^{よご}さずに、こぼさないように、スマートにいただくのも勉強^{べんきょう}ですね！
がんばってください！



9 月 8 日 (水)



きょうのひとくちメモ

しゃぶしゃぶ・・・

鍋の中に、昆布などでだしを作り、煮立たせたところに、薄切りの肉や野菜をくぐらせて、たれをつけて食べる日本の鍋料理です。

今日の給食では、薄切りの豚肉と野菜をだし汁で茹で、ポン酢と宮のたれをかけていただきます。
夏バテ知らずの献立です！

