

池袋の野澤昭夫さんちのじゃがいもは、ジャーマンポテト(7/14)や酢豚(7/21)でいただきました!



8月 予定献立表

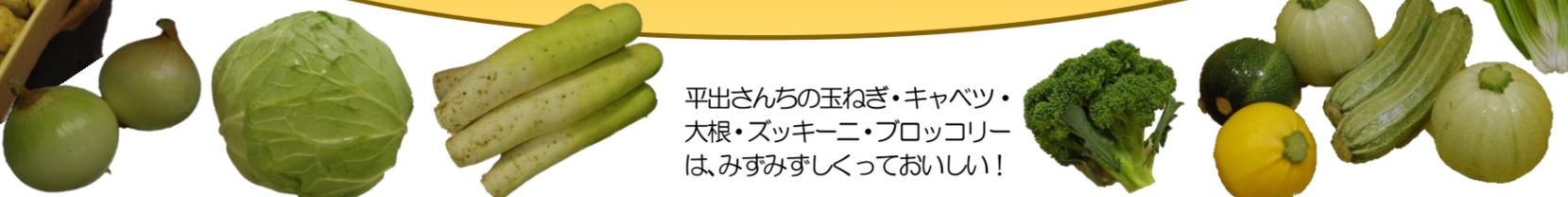
平成27年8月19日
富士見町立富士見中学校

富士見の野菜が最盛期を迎えています!

富士見町も、野菜の収穫が盛んになってきました。毎朝、「ふじみ農村よっちゃばり」の生産者さんをはじめ、町内のみなさんが新鮮な食材を届けてくれています。
よっちゃばりのみなさんは、「生産者の顔が見える(誰が作っているかわかる)、できるだけ農薬や化学肥料に頼らない安全な食材を子どもたちに食べてほしい!」との思いでがんばってくれています。
昨年度は、合計5.3トン、野菜・豆類・米など全55種類の食材を届けてくれました。
地元でとれる、新鮮でおいしい食材を食べて、暑い夏を乗り切ろう!

平出さんちの玉ねぎ・キャベツ・大根・ズッキーニ・ブロッコリーは、みずみずしくておいしい!

立派の植松さんちのセルリーは、スティックサラダ(8/27)でいただきます!



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
日	メニュー	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	塩分
		たんぱく質	無機質	緑葉野菜	その他野菜類	糖質	脂質		
19 水	にゅうめん ツナにゅうめん汁 かぼちゃ春巻き あちら漬け	ツナ なた	牛乳 チーズ	ほうれん草 かぼちゃ にんじん	干しシイタケ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	にゅうめん 上白糖 春巻きの皮 小麦粉	無印バター 揚げ油	826kcal 28.5g 21% 3.1g	8月 よっちゃばりの会の食材予定
20 木	富士見中 ゴーヤーカレー 校内で濱和夫先生が育てたゴーヤー① 蒸しもちろし ひじきサラダ	豚もも肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご ゴーヤー コーン きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも 三温糖	米油 いりごま油	823kcal 24.4g 22% 2.5g	濱和夫先生が愛情込めて育てたゴーヤーが給食に登場します。6月までは天候不順のため、なかなか育たなかったゴーヤーですが、和夫先生の努力と愛情のおかげで、7月からは、ぐんぐんツルをのばしています。
21 金	枝豆ご飯 夕顔のそぼろ汁 サバのうま煮 もずくの酢の物 ミニトマト	鶏肉 サバ	牛乳 カチリ もずく	にんじん ミニトマト	枝豆 梅 しょうが 玉ねぎ 夕顔 キャベツ きゅうり	ご飯 三温糖 片栗粉 上白糖	いりごま油 米油	800kcal 36.6g 24% 4.0g	夕顔は初夏に白い花が咲きます。平安時代にはすでに栽培されていたので、「枕草子」には「夕顔は花のかたちも朝顔に似て、いひつづけたるにいとをかしかりぬべき花の姿に、実のありさまこそ、いと口惜しけれ」とつづられています。
24 月	2031クエスト給食 キムチ チャーハン オニオンスープ とり肉のさっぱり煮 春雨のごま酢あえ ヨーグルト	豚もも肉 ベーコン 鶏もも肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	しょうが 白菜キムチ コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 上白糖 春雨	米油 ごま油	830kcal 39.6g 26% 3.9g	3の2から全校のみなさんへメッセージ できるだけカロリーオーバーにならないように工夫して、バランスを考えて選びました。あまり油っぽくならないようにしたので、さっぱりとした感じになっていると思います。
25 (火)	一日総合のため、給食なし(お弁当持参)								
26 水	冷やし中華 (冷やし麺・タレ・具) 煮卵 フルーツ杏仁	ハム 卵	牛乳 寒天	にんじん	きゅうり もやし 干しシイタケ しょうが みかん もも缶 パイン缶	中華麺 三温糖 上白糖	米油	820kcal 31.2g 23% 2.7g	8月も暑い日が続きます。今日は、さっぱりとした冷やし中華をいただきます。
27 木	わかめスープ ピーマンの肉づめ スティックサラダ	絹ごし豆腐 ホタテ 卵 豚ももひき肉 みそ	牛乳 ワカメ ひじき	ピーマン にんじん	玉ねぎ ねぎ きゅうり セロリー キャベツ	ご飯 片栗粉 パン粉 三温糖 上白糖	マネズ	798kcal 27.2g 28% 2.8g	よ よっちゃばりの細川さんちのピーマンを使って、肉づめを作ります。全校生徒分、約400コのピーマンを届けてくれます。有機栽培で育てられた、おいしくてりっぱなピーマンです。
28 金	チリドッグ 8がつく「歯」の日 にんじんポタージュ マセドアンサラダ	フランクフルト	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 上白糖 三温糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	米油 無印バター	815kcal 28.4g 25% 3.7g	マセドアンサラダに入っているチーズには、歯の材料となるカルシウムがたくさん含まれています。食後の歯磨きも忘れずに!
31 月	校内で濱和夫先生が育てたゴーヤー② わかめ ご飯 じゃがいものみそ汁 ゴーヤーチャンプルー そうめんかぼちゃのさっぱりあえ 巨峰っこゼリー	油揚げ みそ 豚肩肉 木綿豆腐 卵	牛乳 ワカメ	にんじん キヌサヤ 錦糸うり	大根 ゴーヤー もやし きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも 上白糖 巨峰っこゼリー	米油	805kcal 30.7g 23% 3.8g	よ 錦糸うり(きんしゅうり)は、ゆでると果肉が糸のようにほぐれる、めずらしい野菜です。うりという名前ですが、実はかぼちゃです。別名「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれています。

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
*8月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー815(820)kcalたんぱく質30.8(30)g、脂質24(25~30)%、塩分3.3(3.0)g

イラスト: 少年写真新聞社

今月の給食目標 規則正しい生活をしよう!



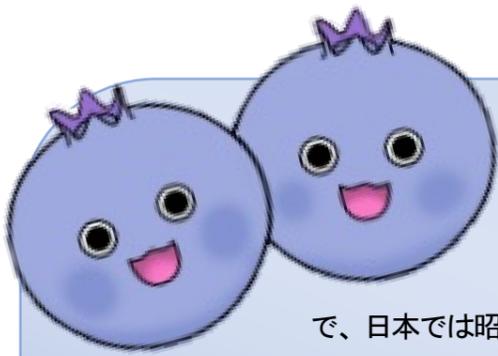
今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・さっぱりとした料理をたくさん取り入れて、食欲がなくなりがちな夏場でも、食べやすいようにと考えました。(冷やし中華、もずくの酢の物など)
- ・最盛期を迎えている富士見町の食材や、校内で濱和夫先生が育てたゴーヤーなど、旬の食材をふんだんに取り入れています。
- ・夏バテ回復のためにも消化によい料理を取り入れています。特に、消化に時間がかかる油を使った料理はひかえめにしています。

今月の旬の食材

かぼちゃ トマト ミニトマト 錦糸うり
ピーマン セルリー とうもろこし
ブルーベリー きゅうり じゃがいも
ズッキーニ パセリ 夕顔 ゴーヤー
ぶどう 桃 カジキ など





ゆき子さんちのブルーベリー

ブルーベリーは、7月～8月前半までが旬です。もともとはアメリカ原産の果物で、日本では昭和50年代から栽培が始まりました。日本では、**私たちが住んでいる長野県が生産量一位！！**県内では、富士見高原や白馬村、旧真田町、上伊那地方が主な生産地で、ブルーベリー狩りは観光の一つにもなっています。7/15の給食では、乙事の五味ゆき子さんちでとれた、大粒でおいしいブルーベリーを使って、「ブルーベリームフィン」を作りました！(^_^)下にレシピを載せました。今が旬のこの時期に、おうちでも富士見のおいしいブルーベリーを味わってくださいね！



「子どもたちに、町でとれた新鮮なブルーベリーを食べてほしいのよ〜。」と笑顔で届けてくれました。



新メニュー「かにかまクリームコロッケ」にチャレンジ！

7/9日(木)は、1学年が計画休業のため、食数はいつもの2/3の量でした。そこで、調理員さんと相談をして、ふだんは作ることでできない「かにかまクリームコロッケ」にチャレンジすることにしました。(作業工程が多く、とても大変なメニューなので、ふだんは作れないのです。)
「やわらかいクリーム生地を成形しやすくするためにはどうしよう？おうちで作るよりも固めに作ろうかね？」
「何時から成形すれば間に合うかな？」
「油の温度は何度にする？」など、前日までにミーティングを重ねました。

当日、朝一でクリーム生地を作り、冷凍庫で急速冷却しました。その後、数に分けて、たわら型に成形したものに小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけます。揚げるときもドキドキ！「パンクして中身が飛び出てこないように…」と気を付けながら、揚げ油をかき混ぜます。

初めてのことにチャレンジするときは、とっても緊張しますが、みんなで協力しておいしくできると達成感があります。生徒のみなさんに「おいしい！」と喜んでもらえたら、もっとうれしいです。がんばります！



LET'S COOK!!

材料 6コ分

- 無塩バター……50g
- さとう……60g
- 卵………Lサイズ1つ
- 牛乳………1/4カップ
- 薄力粉………100g
- ベーキングパウダー……2.4g
- ブルーベリー……50g



ちょこっとメモ

・焼き時間とオープンの温度は目安です。ご家庭にあるオープンの説明書を確認してください。

ブルーベリームフィン

作り方

- ※薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
- ①バターは室温でやわらかくしておいた後、泡だて器でかきまぜてなめらかな状態にする。
 - ②①のバターにさとうを加えてよく混ぜる。
 - ③割って溶きほぐした卵と牛乳を②に加えてよく混ぜる。
 - ④ふるっておいた※を③に加えて、ヘラでさっくりと混ぜる。ブルーベリーも加え、粒がつぶれないようにさっくりと混ぜる。
 - ⑤アルミカップに④の生地を入れて、180度に加熱したオーブンで20分くらい焼く。

主な使用食材の産地 7月

よっちゃんばり米 キャベツ じゃがいも スッキーニ セロリー 大根 紫玉ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー おからこんにやく 富士見町みそ ブルーベリー 長野県鶏肉 レタス 大豆 豚肉 パセリ キャベツ えのき きゅうり ブロッコリー チンゲンサイ えのき氷 りんご 茅野市生しいたけ 諏訪市きゅうり セロリー 松本市キャベツ こねぎ 卵 スイカ 駒ヶ根市ごぼう 小大豆もやし 上伊那しめじ 飯田市しめじ 野辺山ほうれん草 南相木村白菜 北海道するめ 青森県にんにく いか ごぼう にんじん 岩手県ピーマン 三陸いか 茨城県小松菜 栃木県みつば 群馬県キャベツ きゅうり スイカ なす 千葉県ねぎ にんじん さつまいも おかひじき 石川県卵 福井県イカ 山梨県もやし 愛知県おくら みつば 和歌山県トビウオ 広島県煮干し 香川県玉ねぎ 高知県しょうが 長崎県じゃがいも 宮崎県かぼちゃ 沖縄県もずく 韓国イナダ インドネシアカチリ

