

小林東方学校給食センター

【リクエスト献立】
 今月は、東方小学校、須木小学校の、
 リクエスト献立です。
 楽しみにしてくださいね！



※【県産農畜水産物応援消費推進事業】

— 国からの補助 —

5日(水)：牛肉（サイコロステーキ）
18日(火)：鯛（鯛めし）

5日 魚そうめん汁

魚そうめんは、白身魚のすり身にでんぷんや調味料を入れて、細長くそうめんのように作った魚の練りものです。そうめんとは違い、かまぼこのような歯ごたえがあります。

給食では、豆腐やにんじん、ねぎを入れ、薄口しょうゆで味付けをした汁物にしました。魚そうめんのうまみが充分に出ていると思います。

味わって食べて下さいね。



12日 納豆サラダ

今日の納豆サラダは納豆と一緒に野菜、チーズ、かつおぶし、のりを混ぜて作っています。夏休みに東方給食センターの調理員と試作をしました。

とてもおいしくできたので、新メニューとして出すことにしました。納豆が苦手でも食べやすい味づけになっています。



13日 ピタパン

ピタパンは、地中海沿岸、中東、北アフリカなど中近東で主に食べられている平たく円形のパンです。一枚のまるいパンのように見えますが、半分に切るとポケット状になっていて、そこに好きな物をはさんで食べるそうです。

今日の給食の、チキンとペンネのトマト煮、フルーツクリームは、どちらをはさんでも美味しく食べられそうですね。

18日 たいめし

みなさんは、宮崎県の養殖マダイの水揚げ量が全国で何位か知っていますか？

実は、第7位と全国有数の産地です。水揚げ量は年間800トンとたくさんのマダイを養殖しています。

今日は、夏休みに調理員さんと試作をした「鯛めし」です。鯛と一緒に、油揚げ、にんじん、ねぎをごはんに混ぜ込みました。

今日こうして給食でマダイを食べられるのは、みなさんが宮崎で育った特権です。宮崎で獲れたマダイを味わって食べてくださいね。



19日 もずくスーフ

もずくは、沖縄県で多く採れる海藻です。シャキシャキとした歯触りですが、表面はトロリと粘り気があります。もずくに含まれるミネラルは、お肌の健康を保ち、美肌効果があります。お腹の調子を正常に整えてくれる働きもあるので、太りにくくなる効果もあります。

「もずく」というと、酢の物のイメージがありますが、今日の給食のように、スープに入れたり雑炊や天ぷらにしたりもします。

「もずく」のつるつとした食感や歯ごたえを味わって食べてくださいね。



《ドレッシング》

しょうゆ(小麦、大豆) 砂糖 酢 豆板醤 ゼラチン
野菜(玉ねぎ、生姜、にんにく) 食塩 みそ ごま
油(ごま、大豆) ほたてエキス レモン果汁

31日 酢豚

酢豚は中華料理ですが、酢豚という名前は日本でつけられたそうです。角切りの豚肉を油で揚げて、甘酢あんからめた料理です。

今日の酢豚は、豚肉や人参、玉ねぎ、ピーマンなど小林市でとれた野菜がたくさん使われています。他にも、しいたけ、たけのこ、ヤングコーンも入っていて色々な野菜をたくさんとることができる栄養たっぷりメニューです。

夏休みに試作をし、東方給食センターでは初めて出すメニューです。