

# 今週の給食

7/13~7/17



7月13日(月)

- ・キムチチャーハン
- ・わかめスープ
- ・白身魚のカリカリ揚げ
- ・春雨サラダ
- ・牛乳



## ❧ 白身魚のカリカリ揚げ

今日の主菜は、衣にじゃがいもが使われた白身魚のカリカリ揚げです。

衣がじゃがいもでできているため、油で揚げるとポテトチップスのような味になり、ソースがなくても美味しくいただけます。



7月14日(火)

- ・ガーリックライス
- ・ミートボール入りラタトゥイユ
- ・さばのカレー焼き
- ・コールスローサラダ
- ・牛乳



## ❧ ミートボール入りラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方ニースの郷土料理です。たっぷりの夏野菜をオリーブ油とにんにくで炒め、トマトと香草、ワインで煮込みます。

給食では、手作りのミートボール(ピーマンやパプリカのみじん切りを混ぜています)を加え、美味しく野菜を食べてもらうよう工夫しています。



7月15日(水)

- ・ごはん
- ・冬瓜とオクラのすまし汁
- ・みそだれ焼肉
- ・柚香和え
- ・牛乳



## ❧ 冬瓜

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏野菜の仲間です。丸のまま冷暗所に置いておくと、冬まで保存できることから、漢字では「冬瓜」と書くようになったと言われています。

95%が水分で、涼しげな見た目とさっぱりとした味が夏にぴったりです。原産地はインドで、日本では平安時代から食べられている野菜です。



7月16日(木)

- ・ツナとトマトのスパゲッティ
- ・千切り野菜のスープ
- ・ハニーマスタードチキン
- ・ヨーグルトとレモンのケーキ
- ・牛乳



## ❧ ヨーグルトとレモンのケーキ

今日は、トルコのケーキ「ヨールト・タルトス」を参考にして、レモンとヨーグルトで作る初夏向けのケーキを作りました。レモンとバターがさわやかに香ります。

「ヨールト」はトルコ語でヨーグルトを意味します。トルコはヨーグルト発祥の地で、ヨールトは日本語のヨーグルトの語源となりました。



7月17日(金)

- ・ごはん
- ・マーボーなす
- ・もやしのごまあえ
- ・冷凍みかん
- ・牛乳



## ❧ なす

なすは、93%が水分です。十分な水分が体を冷やすため、暑い時にありがちな「のぼせ」や「ほてり」を解消する働きがあります。日本では紫色が一般的ですが、原産地の熱帯アジアでは、色とりどりのなすが食べられています。日本では、奈良時代から食べられていて、なすに関することわざもたくさんあり、日本人の生活にはかかせない野菜となっています。

