

いただきます！

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭 青嵐

☆3月の給食のごあんない☆

3月号

- 2日(月) 『受験生応援メニュー』チキンカツ(きちんと勝つ!), コールスローサラダ(コーンで幸運をツカメ!!)、いよかんゼリー(いよかん&ビタミン補給!)
- 3日(火) 『ひなまつりメニュー』ちらし寿司、中伊豆のわさびの花を入れた磯辺和え、ひなあらで桃の節句をお祝いしましょう
- 6日(金) 『市内統一ふるさとメニュー』伊豆市のお茶を衣に使った唐揚げ、伊豆半島の上質なひじき、修善寺のしいたけ、伊豆の国市の紅ほっぺなど地域のおいしい食材をいただきます★
- 10日(火) 『卒業生リクエストメニュー』中伊豆中学校3年2組の卒業生リクエスト。揚げパンはプレーンも大人気。きび砂糖に少し塩を入れているのもポイントです。
- 12日(木) 『世界味の旅ツアーin韓国』唐揚げに甘辛いタレを絡めたヤンニョムチキン。ごはんに合います! キムチチゲもたっぷり野菜。韓国料理は野菜がたくさん食べられますよ!

◆3月のふるさと食材(県内産まで)※仕入れの都合により変更することもあります

米(県内産米)、牛乳(伊豆市)、パン(県内産小麦使用)、油揚げ、豆腐(中伊豆季多楽)、干し椎茸(伊豆市)、わさびの花(中伊豆)、ヤーコン(中伊豆)、卵(中伊豆)、いちご(伊豆の国市)、ひじき(伊豆半島)、せん茶(伊豆市)、生椎茸(伊豆市)、梅ペースト(月ヶ瀬)、みかん缶(県内)、焼き豚(伊豆の国市豪匠)、ツナフレーク(焼津港)大豆(中伊豆産フクユタカ)、わさびの茎(中伊豆)トマト(三島市)、枝豆(県内)

給食メニュー紹介

「トックスープ」

韓国のもち(トック)を入れたスープです! トックは最近スーパーなどで手軽に買えますよ。

～作り方～

- しょうがはすりおろし、にんじんは千切り、木耳はスライス、えのきは石突きをとって食べやすい長さに切ってほぐし、チンゲン菜は2~3cm幅に切る。鶏肉は酒に漬けておく。
- 鍋に油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たら鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が入ったら、にんじんを入れる。油が全体に回ったら水を入れて煮る。
- 一煮立ちしたらアクをとって、木耳、えのきたけを入れる。
- 調味料を入れたら、トックを入れ5分ほどたったらチンゲン菜も入れる。
- 火が通ったらごま油を回して仕上げます。

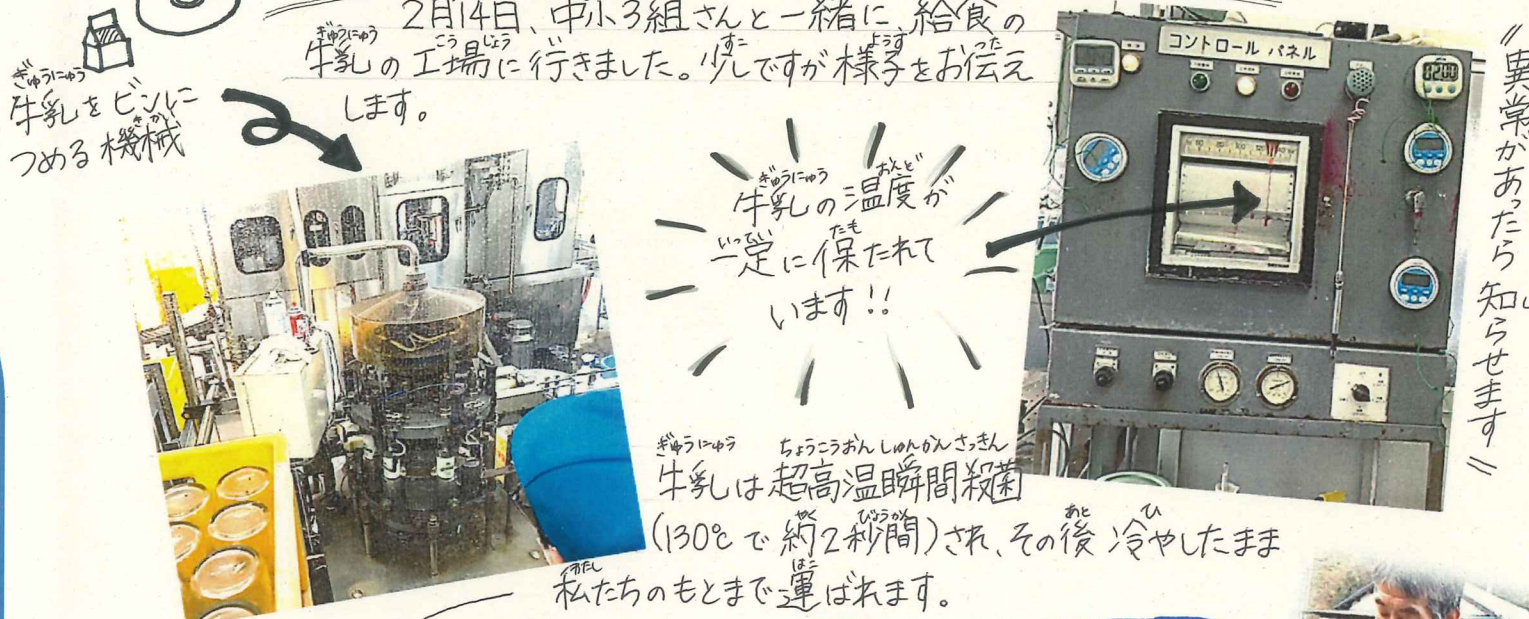
- ～材料(4人分)～
- 油.....0.4g
 - しょうが.....1.2g
 - 鶏肉.....25g
 - 酒.....適量
 - にんじん.....20g
 - 水.....460g
 - 木耳(乾燥).....2g
 - えのきたけ.....25g
 - トック.....70g
 - チンゲン菜.....60g
 - ★鶏ガラ顆粒だし.....2.2g
 - ★しょうゆ.....8g
 - ★塩.....0.6g
 - ★こしょう.....適量
 - ★ごま油.....適量

ご家庭でぜひ!

- お茶...6mg
- コーラ...4mg
- オレンジジュース(100%)...17mg
- 牛乳...220mg

大木乳業さんの見学に行ってきました!!

2月4日、中伊豆組さんと一緒に、給食の牛乳の工場に行きました。少しでも様子をお伝えします。



牛乳の温度が一定に保たれています!!

牛乳は超高温瞬間殺菌(130℃で約2秒間)され、その後冷やしたまま私たちのもとまで運ばれます。

異常があったら知らせてます!!

ここに書いてあります!!



伊豆市、松崎町、南伊豆町、下田市、河津町の給食の牛乳を毎日5000本つくっています。お母さん牛が子牛にあげる乳をいただいているので、ありがとうの気持ちで飲んでね...



いつもおいしい牛乳をありがとうございます!!

ゴッツ貯めよう! 骨貯金

1日に必要なカルシウム量

年齢	男性	女性
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1,000mg	800mg
15~29歳	800mg	650mg
30~49歳	650mg	650mg
50歳以上	700mg	650mg

カルシウムの多い食品 ヨーグルト 1個(100g) 120mg プロセスチーズ 1切れ(20g) 130mg 牛乳 コップ1杯(200g) 220mg	しらす干し 大きじ2(10g) 52mg 木綿豆腐 1/2丁(150g) 140mg	納豆 1パック(50g) 45mg ひじき 大きじ1(5g) 50mg	小松菜 1/4束(70g) 120mg
ビタミンDの多い食品 イワシ・サケなどの魚類	ビタミンKの多い食品 乾燥きくらげ、乾燥しいたけ	★ビタミンDは、日光に当たることで体内でもつくられます。	



今月のつぶやき
毎年思いますが、一年たってみるとあっという間です。今年もたくさんの方々に助けてもらって一年やってこれました!! 給食試食会等足を運んでくださった保護者の皆様、ありがとうございます。お会いできてうれしかったです! 給食訪問や授業にも行かせていただき、多い回数ではありませんでしたが、子どもたちの笑顔や真剣な姿を見られました。私が一番好きな時間です。これからも子どもたちとともに、自分も成長していきたいと思っております。一年間、学校給食にご理解とご協力をありがとうございました。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。