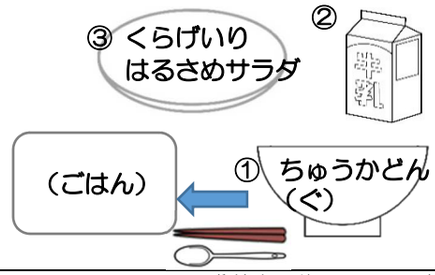
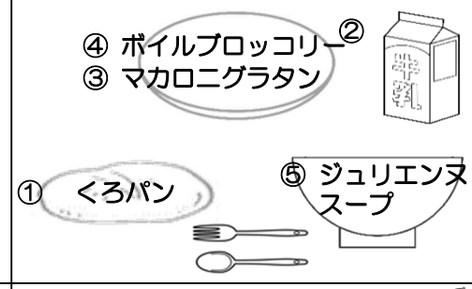
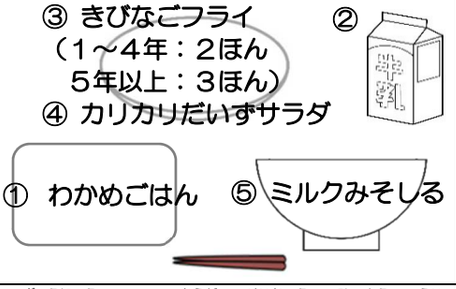
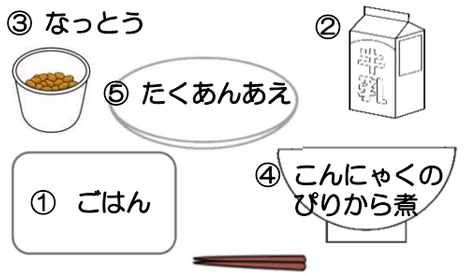
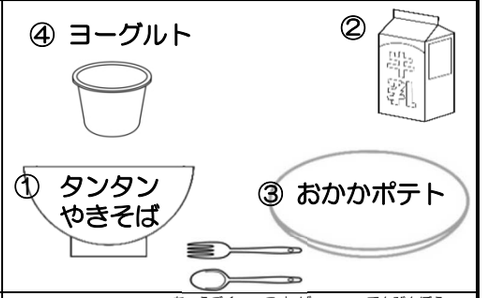
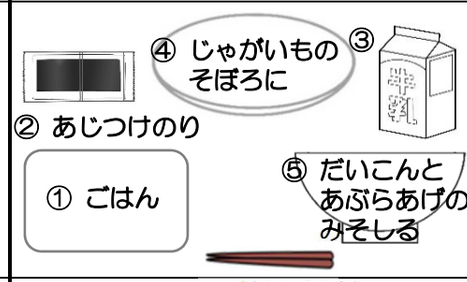
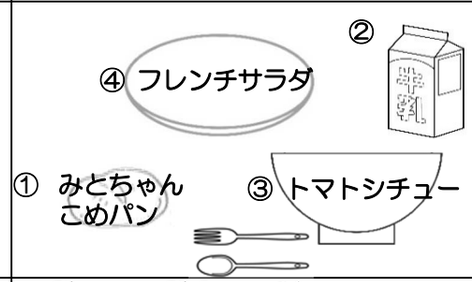
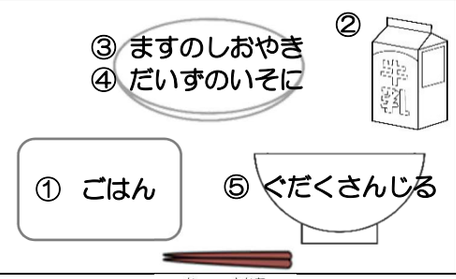
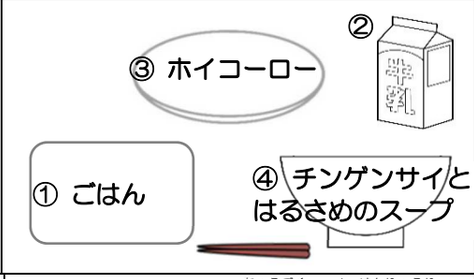
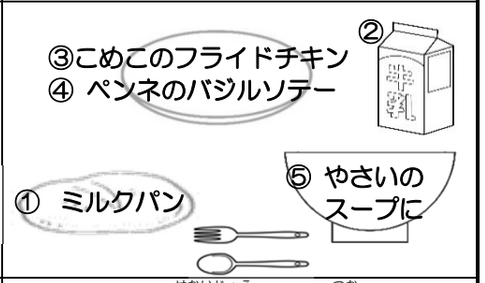
きゅうしょく　カレンダー　④

三中ブロック

	月	火	水	木	金
	5月16日　くらげ	5月17日　ジュリエンヌスープ	5月18日　牛乳	5月19日　なっとう	5月20日　タンタンやきそば
もりつけ図					
ひとくちメモ	コリコリとした独特の歯ごたえが特徴で，中華料理の前菜や酢の物で食べられるくらげは，体重１００kgを超えることもある大型のビゼンクラゲやエチゼンクラゲです。くらげは塩漬けして脱水・乾燥して保存します。くらげの体は約96％が水分等で，くらげそのものに味はありません。	「ジュリエンヌ」とは，フランス語で千切りのことを意味します。千切りとは，線のように細く長い切り方です。キャベツやにんじんなど，千切りにした野菜を使ったスープを「ジュリエンヌスープ」といいます。また，同じ野菜スープでも，野菜の切り方によって名前が変わり，角切りの場合は「マセドアンスープ」といいます。	牛乳には，体の成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。筋肉などの体をつくるたんぱく質，丈夫な歯や骨を作ったり，心を落ち着かせたりするカルシウム，体の免疫力を高め，かぜを予防するカロテンなどが含まれています。みそ汁に牛乳を加えると，コクが出て食塩控えめでも美味しくなります。	納豆は，蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させて作ります。発酵することによって，消化・吸収がよくなり，独特の粘りと風味が生まれ，栄養価も高くなります。給食の納豆に使われている大豆は，茨城県内で栽培されている納豆小粒という種類です。水戸市内の納豆工場で作られています。	タンタンは中国の言葉で「天秤棒」をあらわします。天秤棒とは，肩に担ぎ，両端に荷物をぶらさげて運搬する，昔の運搬用の道具です。この天秤棒で担々麺を売り歩いたため，この名前がついたといわれています。 今日はひき肉を使い，豆板醤とソースで味付けをしたタンタン焼きそばです。
	5月23日　じゃがいも	5月24日　MITO ごはん	5月25日　ます	5月26日　ホイコーロー	5月27日　バジル
もりつけ図					
ひとくちメモ	じゃがいもは，一年中出回っていますが，旬は地域によって違います。３月ごろ九州地方でとれ始め，だんだんと北上して，茨城県では５月から７月に収穫されます。この時期にとれるじゃがいもは，新じゃがいもと呼ばれ，皮が薄く，みずみずしいのが特徴です。給食では，春から夏にかけて日本各地の新じゃがいもが登場します。	米パンは米粉から作られたパンです。みとちゃん米パンは，水戸市の常澄地区で作られたコシヒカリの米粉を使用しています。 米パンは，普通のパンよりモチモチしていて，腹持ちのよさが特徴です。よく噛んで食べると，米の甘味を感じることができます。	ますは，サケ科の魚です。さけとますの区別は明確にありません。 身の色は紅色またはオレンジ色をしていますが，この色はアスタキサンチンという色素によるものです。赤身魚のようですが，実は白身魚の仲間で，アスタキサンチンの多いえさになる藻などを食べることで身が赤くなります。	ホイコーローは，中国の四川料理のひとつです。「ホイコー」は，一度茹でたものを鍋に戻してもう一度炒める調理法のこと，「ロー」は豚肉のことをいいます。中国の四川料理は，とても辛いことで有名ですが，日本に四川料理を伝えた陳建民さんが，キャベツを使い甘辛い味噌「甜麺醤」でアレンジしたものが広まりました。	バジルは，世界中でよく使われているハーブで，その香りにはリラックス効果があるといわれています。海外では，昔からバジルなどのハーブを薬のように使って，体調管理に役立てていました。イタリア語ではバジリコといい，イタリア料理には欠かせない食材のひとつです。 今日はペンネと野菜を炒め，バジルソースで味付けしています。