

給食だより

7月

令和2年7月3日

札幌市立清田中学校

札幌市立北野中学校

日増しに気温も高くなり、暑さの厳しい季節がやってきました。しっかり栄養をとって元気に過ごしましょう。

2品献立期間が終わり、普通の献立に戻りました。引き続き、きれいなハンカチ・ランチマットを！

7月予定献立



月	火	水	木	金
6日 799kcal 冷やしラーメン チーズポテト焼き 果物	7日 763kcal チキンライス コーンフライ 小松菜とベーコンのサラダ 沖縄パインゼリー	8日 777kcal 白飯 ジンギスカン さつまいもの天ぷら おかかふりかけ	9日 845kcal 横割りパン コーンシチュー エビバーグ スライスチーズ 果物	10日 身体測定 
13日 781kcal 冷麦 大学芋 果物	14日 864kcal 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ マセドニア	15日 762kcal 白飯 スンドゥブ ひじき入り春巻 ナムル	16日 823kcal 背割コッペ ほうれん草グラタン 焼きフランク 果物 	17日 864kcal シーフードカレー ごぼうチップサラダ 果物 
20日 874kcal ミートとズッキーニの Pasta スパイシーポテト 牛乳プリン 	21日 806kcal エスカロップ 大根サラダ	22日 805kcal カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ 果物	23日 海の日 	24日 スポーツの日 
27日 779kcal 冷やしきつねうどん ちくわの石垣揚げ 枝豆	28日 860kcal とりめし かぼちゃコロッケ ごま和え アイスcream	29日 831kcal スタミナ丼 味噌汁 揚げぎょうざ	30日 857kcal 横割りパン ポテトスープ メンチカツ スライスチーズ ほうれん草とコーンのサラダ 	31日 834kcal スープカレー ヨーグルト 和え 

今月も清田区産の新鮮野菜がいろいろ登場します！



ズッキーニ王子

昨年までは8・9月だけでしたが、今年は7月から使えるようになりました。初めてスープカレーにズッキーニを入れてみます！

6月に続き、7月も清田区で収穫された札幌白ごぼうを使います。ごぼうチップサラダを作ります。



ごぼううや

おなじみの清田区産ほうれん草ポーラスターです。7月はグラタンやサラダの献立に登場します！



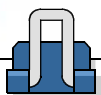
ポーラちゃん



『給食のたれ』いろいろ！



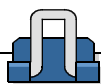
学校給食は化学調味料を使わないので、たれなどはすべて手作りで。短時間で作れるものをご紹介しますので、ご家庭でもぜひお試しください。
(分量はすべて5人分です。)



ジンギスカンのたれ

しょうゆ・・・60g
砂糖・・・10g
ケチャップ・・・20g
ウスターソース・・・40g
酒・・・10g
赤ワイン・・・10g
生姜・にんにく・・・各10g
りんご・・・30g
玉ねぎ・・・40g

生姜、にんにく、りんご、玉ねぎはすりおろして、調味料と一緒に弱火で煮つめます。



冷やしラーメンのたれ

しょうゆ・・・130g
砂糖・・・40g
みりん・酒・・・各5g
酢・・・40g
ごま油・・・3g
塩・からし・・・各少々
白ごま・・・5g
削り節・昆布だし・・・800cc

しょうゆ、砂糖、みりん、酒は合わせて一度加熱し冷まします。

生姜、にんにく、長ねぎはみじん切りにして、調味料と一緒に加熱し、冷ましてからゆでた野菜と和えます。



みそかつの味噌だれ

赤みそ・・・30g
砂糖・・・30g
しょうゆ・・・2g
酒・みりん・・・各5g
ごま油・白ごま・・・各少々
水・・・30cc

弱火でとろりとするまで煮詰めます。



ナムルのたれ

しょうゆ・・・20g
砂糖・・・5g
生姜・にんにく・・・各3g
長ねぎ・・・15g
トウバンジャン・・・少々
白ごま・・・少々
ごま油・・・5g

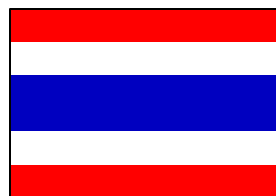
タイ料理

7月の献立より

7月22日(水)



カオ・ラートナー・ガイ



タイ料理といえば、有名なのは「トムヤムクン」でしょうか。

でも、今回紹介するのはタイ料理に欠かせない調味料ナンプラー（^{ぎょしょう}魚醤）を使った「カオ・ラートナー・ガイ」です。

あまり聞きなれない難しそうな料理名ですが、実はタイの料理名は素材と調理方法を組み合わせている場合がほとんどなので、代表的な素材や調理方法さえ覚えてしまえば理解は簡単です。

「カオ・ラートナー・ガイ」は、

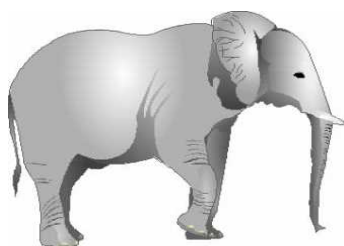
＜カオ(ごはん)＋ ラートナー(あんかけ)＋ ガイ(鶏肉)＝ 鶏肉のあんかけごはん＞

ちなみに「カオ・パッ・プルームック」は、

＜カオ(ごはん)＋ パッ(炒める)＋ プルームック(イカ)＝イカの炒飯＞

そしておいしいものを食べたときは大きな声でこう言います。「アロイ！」

(タイ語でおいしいの意味です。)



アロイ！

タイ料理の魅力

タイ料理は、「甘・辛・酸・塩」の4つの味の組み合わせが決め手です。

「甘」を代表するのは「ココナッツミルク」

「辛」は「唐辛子」で激辛からマイルドまで種類が豊富

「酸」はタイ語で「マナオ」という柑橘類のひとつ

「塩」はタイの魚醤（魚を発酵して作る醤油）「ナンプラー」