



給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月)

(火)

(水)

(木)

(金)

7月7日は 七夕 彦星と織姫が1年に一度、 会う日とされており、願いを 込めた色とりどりの短冊を笹 竹に飾ります。天の川にみだて たそうめんをたべる習慣があ ります。 	1日 <u>メキシコ</u> コッペパン 牛乳 ポソレ チリコンカン フラン (691kcal)	2日 ごはん 牛乳 いも団子汁 チャプチェ キムムッチ (813kcal)	3日 五目うどん 牛乳 ゆかり和え (619kcal)	4日 ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 春巻き 棒々鶏サラダ (741kcal)
7日 <u>七夕</u>	8日	9日 <u>スペイン</u>	10日	11日
七夕ちらし寿司 牛乳 七夕すまし汁 きらきら ゼリー和え (806kcal) 	セルフフィッシュサンド (コッペパン・白身フライ・タルタル) 牛乳 切り干し大根スープ グリーンサラダ (720kcal)	パエリア 牛乳 ソパ・デ・アホ コーンサラダ (744kcal)	野菜たっぷり ラーメン 牛乳 ごまネーズ和え (772kcal)	開拓丼 牛乳 すまし汁 カニかま和え (748kcal)
14日	15日	16日	17日 <u>道みんの日</u>	18日
休み	豆パン 牛乳 和風野菜スープ コロケ (723kcal)	夏野菜 のスパゲティー 牛乳 ビーンズサラダ (743kcal)	ごはん 牛乳 オハウ (野菜の汁物) チマチェブ (焼き鮭) カンボチャシト (かぼちゃ団子) (844kcal)	ごはん もずくスープ 牛乳 チャンプルー きゅうりのごま醤油 (770kcal) 
21日	22日	23日	24日	25日
	バターロール 牛乳 野菜と卵のスープ チキンの パン粉焼き (788kcal)	わかめごはん 牛乳 みそ汁 魚の唐揚げ なめたけ和え (752kcal)	きのこたっぷり きしめん 牛乳 ツナ和え (686kcal)	夏野菜のカレー 牛乳 即席漬け くだもの (884kcal) 

※ 材料購入の都合により、献立の一部を変更する場合があります。

※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。



7月17日は、「北海道みんなの日」(愛称「道みんの日」)

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日です。アイヌ料理を取り入れた給食を提供します。

○キナオハウ(野菜の汁物)～キナは野菜、オハウは具の多い汁物をさします。



○チマチェブ(焼き鮭)～焼き魚という意味です。アイヌ民族にとって鮭は神の魚「カムイチェブ」と呼ばれ、身だけでなく皮や骨など余すことなく食べられていました。

○カンボチャシト(かぼちゃ団子)～アイヌ語でかぼちゃはカンボチャ、団子はシトと呼ばれていました。



8月の給食目標 「世界の料理を知ろう」

～海外の料理を通して、海外の食文化に親しもう～



メキシコ料理の特徴について



メキシコは北アメリカの南部に位置し、さまざまな気候のもと、豊かな食材に恵まれた国です。とうもろこし・じゃがいも・トマト・唐辛子・かぼちゃ・豆などは、すべて「新大陸」と呼ばれていた南北のアメリカ大陸が原産です。メキシコ料理は 7000 年前から伝わる伝統的な食文化が評価されて、2010 年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。



ポソレ→「ひきわりとうもろこし」という意味の具たくさんのスープです。日本のものよりも大粒でもちもちとした食感のマيسというとうもろこしや野菜を入れて煮込んだメキシコの伝統的なスープです。



チリコンカン→「チリ（唐辛子）とカルネ（牛肉）」を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。冷蔵庫がなかった時代に鮮度が落ちた肉を調理する方法として、臭み消しのハーブや香辛料を加えて煮込んだのがはじまりだといわれているそうです。



フラン→日本で言うプリンやカスタードプリンを「フラン」と言います。プリン液を型に流し入れ、湯煎や蒸し焼きにしてつくるお菓子のことです。

スペイン料理の特徴について



スペインは、自然に恵まれている為、海の幸や山の幸を取り入れた料理が多いのが特徴です。国内のほとんど全土でオリーブが栽培されていて、オリーブオイルの生産量は世界一です。ピンチョスやタパスのような小皿料理をはじめ、肉と野菜をたっぷりと使用する煮込み料理のほか、チュロスのようなスイーツにいたるまでバラエティに富んだ料理が特徴です。

ソパ・デ・アホ→「ソパ」はスペイン語で「スープ」、「アホ」は「にんにく」を意味します。トマト、ベーコン、卵などの具材に加え、元のレシピでは固くなったパンを入れるようですが、給食ではじっくり炒めたパン粉で代用しました。



パエリア→は、バレンシア地方で生まれたお米を使った料理です。見た目の豪華や、大勢でも取り分けやすいことから、家族や友だちが集まった時の食たくにはぴったりの料理です。スペインでは鶏肉やいんげん豆などでシンプルに仕上げたり、きのこなど山の幸を使ったり、地方や家庭によってさまざまな味があります。

