

ランチタイム 7月

料理の基本 正しいのはどっち?

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

どろついた野菜の洗い方、正しいのはどっち?



A



B



Q2

さとうの「小さじ1ぱい」はどっち?



A



B

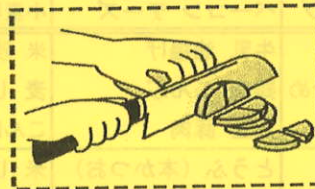


Q3

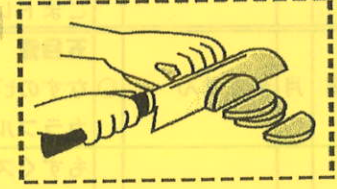
「いちちょう切り」はどっち?



A

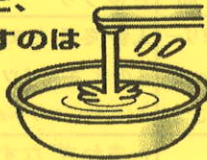


B



Q4

ゆでたあと、水で冷やすのはどっち?



A



B



Q5

包丁の洗い方、正しいのはどっち?



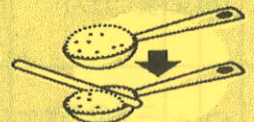
A



B



- Q1=B (食べ物を洗うときには洗剤は使わない)
 Q2=B (小さじで山もりにすくってから、ヘラなどを使って表面をすり切る)
 Q3=A (いちちょうの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る「半月切り」)
 Q4=B (小松菜などの青菜も同じ。枝豆はザルに上げてそのまま冷ます)
 Q5=A (安定した所に置いて、片面ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃でけがをすることがあるので、必ず別々に洗うこと)



菊水中学校のPTA調理場見学と給食試食会がありました

6月14日(金)に、6名の保護者が調理場を見学され、中学校で給食の試食をなさいました。感想を紹介します。



- 調理している人の顔がわかり、きをつけながら作業していることを知ることができた。
- 衛生面にとっても気を使われていて、感心した。
- 健康を考えて調理されていると感じた。
- 味付けは、薄味でちょうどよかった。
- 授業の様子では、かしこまらず普段の子どもたちが見られて良かった。楽しく授業を受けていて、安心した。

令和元年7月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学	中学	ひとくちメモ
						赤	黄	緑	熱量	熱量	
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	蛋白	蛋白	
中学	1	月	麦ごはん		わかめスープ ○ さつま揚げ 梅ドレッシングあえ	牛乳 かばぼこ わかめ 鶏肉 ツナ いか たら とうふ しらす	米 油 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのき ごぼう 蓮根 枝豆 もやし	614 24.0	-	すり身に具を入れ れさつま揚げを 手作りします
	2	火	大豆ごはん		じゃが芋のうま煮 ○ 野菜のみそ炒め	大豆 ちりめん 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	米 ごま 油 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	たまねぎ 人参 にがうり ごぼう いんげん にんにく しいたけ キャベツ もやし	619 24.3	800 31.1	夏が旬のがうり りは、ビタミン Cが豊富です
	3	水	麦ごはん		夏野菜カレー ○ ごまいりこ 海藻サラダ	牛乳 いりこ 豚肉 わかめ 海藻 大豆 粉チーズ ツナ	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参 なす かぼちゃ 枝豆	669 24.1	872 31.4	どれが夏野菜 か、確かめなが ら食べてみてく ださい
	4	木	麦ごはん		七夕汁 ○ 魚のレモン酢漬け パンパンジーサラダ	牛乳 メル 魚そうめん 豆腐 錦糸卵 わかめ ささ身(本かつお)	米 澱粉 小麦粉 麦 油 砂糖 そうめん ごま	ねぎ 人参 オクラ たまねぎ きゅうり レモン もやし	613 25.4	800 32.1	7日は七夕です。 オクラを星に、そ うめんを天の川に 見立てた七夕汁で す。
	5	金	ひのくにパン		レンズ豆のスープ ○ かぼちゃグラタン ごまドレッシング	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン チーズ	ひのくにパン じゃがいも ごま 小麦粉 バター	人参 セロリ かぼちゃ たまねぎ キャベツ レタス きゅうり	602 23.3	795 30.6	ひのくにパンは、 熊本県産小麦粉だ けで作られています
東小 中学	8	月	麦ごはん		五目煮 ○ なすのピリから炒め カラフルゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 こんぶ 大豆 豚肉	米 砂糖 ゼリー 麦 じゃがいも こんにやく 油	れんこん ごぼう いんげん 人参 なす にんにく ぶどう にんにくの芽 ねぎ 生姜	652 22.7	-	なすは和水町を 含む、玉名地域 の特産品です。
中学	9	火	麦ごはん		もずくスープ ○ 手作りハンバーグ きゅうりの即席漬	とうふ(本かつお) 牛乳 いか 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 卵 もずく	米 じゃがいも 麦 ごま パン粉 澱粉 大豆 油	人参 たまねぎ ねぎ きゅうり	683 27.9	-	調理場で作るハ ンバーグはおい しいですよ
西小 3・ 4年	10	水	ミルクパン		冬瓜のスープ ○ ゴーヤサラダ オレンジポンチ	牛乳 豚肉 ツナ	ミルクパン ゼリー マーガリン 油 澱粉 砂糖 ごま	人参 冬瓜 たまねぎ ねぎ えのき キャベツ きゅうり パイン 黄桃 パナナ みかん にがうり	647 21.4	854 28.2	冬瓜は夏が旬の 野菜です。体を 冷やしてくれま す
	11	木	麦ごはん		夏野菜のみそ汁 ○ さばの香味焼 納豆・もやしの三色あえ	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ さば (煮干) 納豆	米 油 麦 ごま	たまねぎ なす ねぎ しょうが もやし かぼちゃ きゅうり	674 29.4	862 36.6	7月10日は納豆 の日。納豆は丸美 やさんから寄贈い たきました。
	12	金	ホットドッグ		鶏だんごスープ ○ れんこんサラダ	牛乳 チーズ 卵 ウインナー ツナ 鶏肉 みそ	コッペパン じゃがいも ごま 油 澱粉 砂糖	れんこん 人参 オクラ まいたけ ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	613 26.5	815 35.3	熊本県産れんこ んのサラダです
	16	火	麦ごはん		呉汁 ○ きびなごから揚げ しゃきしゃきサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 大豆 油揚げ きびなご (煮干) チキンハム	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖 ピーナツ	人参 ねぎ しいたけ しいたけ たまねぎ もやし セロリ ピーマン	611 23.4	802 30.3	野菜は食物繊維を 生かした切り方を すると、シャキ シャキ歯ごたえが あります
	17	水	ニラのチャー ハン		野菜のスープ煮 ○ 肉団子の甘辛炒め	牛乳 ミートボール 鶏肉	米 油 砂糖 じゃがいも	にら にんにくの芽 玉葱 コーン ピーマン パプリカ キャベツ しめじ パセリ 筍	637 23.8	821 29.8	ニらはビタミン Aが多く、体の 抵抗力を高めま す
	18	木	つなひきよい しょ ふるさとくまさんデー		豆腐汁 ○ じゃがたら なます	たら 牛乳 大豆 小豆 豆腐 南関揚げ わかめ 厚揚げ(本かつお)	米 もち米 じゃがいも 砂糖 ごま	えのき 人参 ねぎ いんげん 大根	624 30.1	799 38.1	鹿本地方の郷土料 理。つなひきよい しょは民話に基づ く料理です。
	19	金	ココアパン		サラダスパゲティ ○ レバーの揚げからめ	牛乳 ツナ わかめ レバー	ココアパン ピーナツ スパゲティ 砂糖 ごま じゃがいも 油	レタス きゅうり たまねぎ にんにく コーン 人参 しょうが	632 26.8	828 34.3	鉄分やミネラル が豊富なレバー は、元気のもと です

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。