

# 龍食だより

令和3年7月 龍ヶ岳共同調理場

## 6月後半の給食より



### ①中体連応援食

6月第3週は週末の中体連に向けて、運動に必要な栄養を含んだ食材を多く取り入れたメニューとしました。(貧血予防の鉄分補給にひじきやあさり貝、スタミナアップのためのにんにく、疲労回復のための豚肉やたこなど・・・)

初登場の「牛深産あじのみりん干し」は小骨やひれが食べにくく、子どもたちにはいまいち不評でしたが、初めて食べた人もいて、よい食の経験になったことと思います。



毎年恒例げんかつぎメニュー  
カツ(勝)カレー



ガーリックトースト

大好評7代ベース



鉄のひじきサラダ

豆のはるさめスープ

雑穀キムチごはん



初登場あじのみりん干し

疲れをとるたこ飯

### ②地場産物

6月4週目は上天草・天草の地場産物を取り入れました。おなじみの梅肉ポークやちりめん、はも、マダイ、たこは安定のおいしさです。



マダイのバター焼き



ちりめんナッツサラダ



梅肉ポーク生姜焼き



たこの酢の物

はものフライ

### ③食品ロス削減の取組

本調理場の給食の乾物や冷凍食品類を納めていただく「熊本県学校給食会」という組織があります。ここは、単に物資を納める業者ではなく、学校給食の向上のため、また食育の普及啓発のために様々な取組をされています。5月末に担当の方から「賞味期限の迫ったアーモンドパウダーが40キロ余っていて困ってます。活用いただけないですか？」と相談を受け、本調理場では3キロ協力購入し、6月4週目に3つの「アーモンドパウダーメニュー」を実施しました。「食品ロス」は日本が抱える大きな食料問題です。今後も龍ヶ岳調理場は食品ロス削減の取組を推進していきます。



#### 大人気！初登場アーモンドクリームパン

**材料** 卵黄2個分、牛乳250cc、バター10g、砂糖25g、

**アーモンドパウダー30g、コーンスターチ20g、あれば生クリーム**

- (1) 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄のみ使う。小鍋に卵黄と牛乳を入れ混ぜる。
- (2) (1)に砂糖とコーンスターチ、アーモンドパウダーを混ぜたものを少しずつ入れながら、よく混ぜとかす。
- (3) 弱火でゆっくりと練る。とろみがついたらレンジでとかしたバターを入れて完成。(生クリームを少し入れるとさらにおいしさアップ)

### ④校舎に広がるいいにおい(ハンバーグ和風ソース)

ハンバーグのソースは給食室の手作りです。約1時間かけて作ったソースですが、にんにくの香ばしい香りが上昇し、3時間目の授業中の教室に広がって、子どもたちや先生方の期待をそそったようです。中学校にも届け～！

**材料** 玉ねぎ100g、にんにく少々、  
濃口しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1  
酢少々、酒小さじ2、あればレモン汁少々  
水60cc

- (1) 玉ねぎとにんにくはすり下ろして、オリーブ油で5分ほど炒める。
- (2) (1)に残りの材料をすべて加えて煮込む。



