

# 食育だより

令和6年7月

## ◆ リクエスト献立の紹介 ◆

7/1

オクラとコーンの  
かきあげ

みかんゼリー

やさいの  
しそあえ

あなごはん  
(ごはん:いたく)

なすのみそしる

### 多度津町立多度津中学校

テーマは「さわやか 夏ご飯」です。あっさりした食べ物を多く使って夏を乗り切れるように考えました。好きな食べ物だけでなく、いろいろな食べ物に挑戦してほしいという思いを込めて食品を選んでいきます。

7/18

とうふ  
ハンバーグ

れいとうパン

げんき  
サラダ

コーンピラフ

ABC スープ

### 善通寺市立中央小学校

テーマは「みんなが元気でけんこうになれる」です。豆腐ハンバーグはおいしくてけんこうになって、元気サラダで元気になって、ABCスープで楽しく食べられるように考えました。コーンピラフはコーンが苦手な人でも食べやすいです。夏なので、デザートはパイナップルにしました。

### 学校給食レシピ

#### イタリア



#### ボンゴレ・ピアンコ

あさりを使ったオリーブオイルと白ワインをベースにしたスパゲッティです。イタリア語でボンゴレが「貝」、ピアンコが「白」という意味です。

材料（4人分）

- ・スパゲッティ 120g
- ・あさりの水煮 40g
- ・ベーコン 3枚
- ・小松菜 1株
- ・たまねぎ 小1個
- ・にんじん 小1/4本
- ・にんにく 1片
- （おろしにんにくの場合 小さじ1）
- ・白ワイン 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 大さじ2

作り方

- ① スパゲッティをゆでるお湯を沸かしておく。
- ② 材料を切る。  
ベーコン…短冊切り 小松菜…ざく切り  
たまねぎ…薄切り にんじん…千切り  
にんにく…みじん切り
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、低温で焦げないように温め、香りを出す。
- ④ ③にたまねぎ、にんじん、ベーコンを入れ、炒める。
- ⑤ あさりを加え、白ワイン、水を入れてさらに炒め、小松菜を加える。
- ⑥ コンソメ、薄口しょうゆ、塩、こしょうを入れて味を調える。
- ⑦ ①のお湯にゆで塩（分量外）を加え、スパゲッティをゆでる。
- ⑧ ⑦のお湯を切り、⑥のソースに加え、あえて完成。  
※ソースの状態を見て、⑦のゆで汁を加えてもよい。



もうすぐ夏休みです。今年はパリ五輪がありますね。そこで今回は、いろいろな国の食文化を紹介し、国の数だけ文化があります。興味を持ち、またその文化を尊重できると素敵ですね。



## 世界の主食



#### フィンランド

じゃがいもが主食です。ゆでたり、つぶしてマッシュポテトにしたりして昼食や夕食には必ず食卓に並びます。



#### 中華人民共和国

北部では小麦を使ったマントウ、南部では米が主食です。中国の米は日本の米と似た品種で炊き方も似ています。



#### アメリカ合衆国

主食はこれ！と決まっています。広い国土に様々な国から来た人が暮らしているからです。



#### フランス

主食はパンです。日本でフランスパンと呼ばれるバゲットはフランス国内で購入されるパンの80%を占めます。



#### メキシコ合衆国

とうもろこしを使ったトルティーヤをよく食べます。塩やソースをつけたり、中に具を入れてタコスにしたりして食べます。



#### イタリア

パスタのイメージがありますが、主食はパンです。料理のソースやオリーブオイルをつけて食べます。



#### ギリシャ

主食はパンです。ギリシャ語でプソミといいます。平たい形やごまをまぶしたものなど様々なパンがあります。



#### 大韓民国

日本と同じく米です。また、そば粉や小麦粉を使った冷たい麺も食べます。



## Let's cooking! 世界の料理



給食では、オリンピック献立として提供したメニューを食育だよりだけでなく給食センターホームページにも掲載しています。おいしかった料理があれば、夏休み中にぜひおうちでも作ってみてください。

#### 現在掲載中

- ・ピッティパンナ（スウェーデン）
- ・フリカセ・デ・ポーヨ（キューバ）
- ・ハバーダ（ブラジル）
- ・ソパ・デ・アホ（スペイン）
- ・ボンゴレ・ピアンコ（イタリア）
- ・キャロットラペ（フランス）

#### 今後掲載予定

- ・チキンビリヤニ（インド）
- ・ジャーチャー麺（中国）
- ・ガンボライス（アメリカ）
- ・さけのメープルグリル（カナダ）

などなど・・・

QRコードから  
チェック!

