



# 15'7がつ 給食だより



★東北初!

服部 幸應氏

監修メニュー♪ 13日



★新メニュー

カレイの  
ハニージンジャー焼き

五穀米も  
人気です♪



マッシュポテトを揚げた  
新感覚のじゃがいも料理

## ポムピンポテト



ポムピンの「ピン」とは  
フランス語で、松かさ  
という意味です。



外側はサクサク、  
中はしっとり  
ホクホクの食感が  
楽しめるポテト!

7/1

## 郷土料理紹介 「治部煮」

石川県金沢市を代表する郷土料理



本末、加賀藩前田家と細交のあったキリシタン大名  
「高山右近」が藩滞在の時に伝えた欧風料理。

鴨肉（古くは、小鳥）をそぎ切りして小麦粉を  
まぶし、だし汁に醤油、みりん、砂糖、酒を合わせた  
中に名物生巻（すだれ巻等）、しいたけ、セリなどの  
季節料理を入れ、煮ます。

それに水とき小麦粉でとろみをつけ山菜をそえて  
加賀料理の出来上がりです。

【「治部煮」名前の由来】

- ・豊臣秀吉の兵隊奉行だった「岡部治部右衛門」  
が、朝飯からこの料理を持ち込んだ。
- ・煮る時に「じぶじぶ」と音がする。
- ・鴨肉と小麦粉を使うことから、フランス料理の  
「ダビエ」が変化した。等等



7/17

## 旬の食材紹介



★選び方★

実がふっくらとして  
弾力がある

旬の味がおいしい

黒紫色が濃く、  
ツヤと重みがある



ヘタが黒く、おけが  
ピンと張っている

強い抗酸化力

ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を  
抑える力が強く、コレステロールの吸収を  
抑える作用もあるそうです。

生体調節機能が優れている

食物繊維は、  
便秘を改善し大腸がんの  
予防効果があります。

成分の  
約94%が  
水分なんだ



7/1ラタトゥイユ

7/16ピーマンとナスの味噌炒め

## レンジで簡単! 中華風なす

～お酢でサッパリ夏バテ予防～



□材料□

なす中 3本  
★めんつゆ  
(3倍濃縮) 大2  
★砂糖 大1  
★酢 大1  
★ごま油 大1  
大葉 適量  
天かす 適量

□作り方□

- 1 なすを洗ってへたを切る。
- 2 耐熱容器に入れて蓋をしてレンジで  
やわらかくなるまで加熱する。
- 3 ★をあわせておく。
- 4 2のなすを冷ましてから食べやすい  
大きさに切って、★に漬ける。
- 5 冷蔵庫で冷やしてから、大葉、天かす  
をちらしていただきます。

こんにちは!

ようちえん給食です♪

～フレッシュな配達員のご紹介～

安全運転を心がけ  
明るく、楽しく、元気にお届けします!

山内 幸(左)

入社3ヶ月

趣味は映画鑑賞

吉原 祥子(右)

入社4ヶ月

趣味はアタセリ作り

ふたりとも、配達初め。  
毎回ドキドキ緊張の連続ですが、  
園児さんのために頑張ります!



ようちえん給食

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821 管理栄養士 高橋陽子  
仙台市若林区鶴代町1-15 FAX 022-782-0822 栄養士 鈴木綾子