

Table with 12 columns: Day (曜), Menu (献立), Nutrition (栄養価), Day (曜), Menu (献立), Nutrition (栄養価). Rows 1-15 show daily school lunch menus with ingredients and energy values.

給食の献立紹介 ★ 魚のラビゴットソースかけ (7日) ★

- Ingredients list for Ravigott sauce: 白身魚, 塩, こしょう, 白ワイン, 小麦粉, たまご卵, パン粉, あぶら揚げ油, トマト, たまねぎ, ピーマン, あぶら油, レモン果汁, オリーブ油, しお塩, こしょう, さとう砂糖.

- Preparation steps (作り方): 1. Season white fish with A. 2. Cut tomatoes into 1cm cubes. 3. Cut peppers into 8mm cubes. 4. Sauté peppers in oil. 5. Add tomatoes and mix. 6. Crack eggs and coat with B. 7. Pour sauce over fish.

ラビゴット=「元気をださせる」
ラビゴットソースとは、フランス料理のソースのひとつで、「元気をださせる」ソースという意味があります。酸味のあるさっぱりしたソースで魚料理と相性がとてもよいソースです。
学校給食では、トマトやレモン果汁で酸味をつけ、魚のフライにかけて食べることが多いですが、揚げ物だけでなく、ソテーなどの焼き物や、ソースを冷やして、刺身と合わせてカルパッチョにするのも、おすすめです。
パプリカ、なすなどの夏野菜を使用しても、色鮮やかに、おいしく作ることができます。

冷たいものの食べ過ぎや 飲み過ぎに注意しよう！
冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまふことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。
普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに飲むようにしましょう。

減塩にも注目！
酸味は、減塩の方法としても使われています。レモン果汁を使うことで、少ない塩味(減塩)でもおいしく食べられる、夏にぴったりのメニューです。

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。
毎日の栄養価は、小学校は4年生 中学校は1~3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。
引用:「食育フォーラム2025年 7月号」
引用: 学校給食