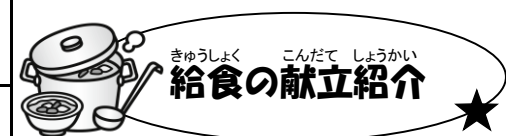




Table of school lunch menus for July, including items like hamburger, salad, and rice, with corresponding nutritional values.

Table of school lunch menus for July 16th (Thursday), including items like mushroom rice, corn salad, and frozen bread.



今年度は、学校栄養士おすすめの献立を紹介します。

魚のラビゴットソースかけ (10日)

給食の献立紹介

- Ingredients list for Ravigott sauce: white fish, salt, soy sauce, white wine, wheat flour, egg, etc.

- Preparation steps for Ravigott sauce: 1. Season white fish with A. 2. Cut tomatoes into 1cm pieces. 3. Cut peppers into 8mm pieces. 4. Fry eggplant in oil. 5. Mix tomatoes with B and stop heat. 6. Cut egg 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と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、お勧めです。パプリカ、なすなどの夏野菜を使用しても、色鮮やかに、おいしく作るすることができます。

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4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※〇のつく日はスプーンがつかます。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。