

# MEAL NEWS

H29-5

## 【9月5日～10月2日の実施献立】

- ・ ニュージーランドハンバーグプレート (ハンバーグ, 野菜のソテー, フライドポテト, ガーリックライス)
- ・ ホワイトベイトのフリッター風 (しらすの卵焼き)
- ・ 海老とパプリカのマリネサラダ
- ・ キューブカット野菜のコンソメスープ
- ・ キウイ&はちみつヨーグルト

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
816kcal	34.4g	27.1g	4.5g



2学期最初の食育は、白亜祭のテーマ「笑顔満祭」と、先日までNZの留学生を受け入れていたということで、NZの食材を使用して皆が笑顔満載になるような献立にしました。そして、ニュージーランドの食材についてお話ししました。



**ニュージーランド**  
**New Zealand**

面積 27万534km<sup>2</sup> (日本の約4分の3)  
人口 約469万人 羊 約2760万頭  
首都 ウェリントン

人口の  
約5倍!

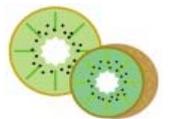
### ラム Lamb

1歳未満の羊肉のこと。1歳以上の羊肉のことはマトン。  
NZは世界一の輸出量。 今回のハンバーグにも使用!



### キウイフルーツ Kiwi fruit

国鳥「キウイ」に形が似ていることから、名付けられた。  
1個あたりのビタミンCはレモンより多いフルーツ。  
たんぱく質分解酵素により、肉・魚料理の消化が促進される。



### マヌカハニー Manuka honey

近年、健康食品として注目されている。  
マヌカとはNZに自生する野生植物で、この木に咲く花から採れる蜂蜜。  
先住民マオリ族も、マヌカを薬として使っていた。  
マヌカはマオリ語で「復活の木」という意味。

その他、周囲を海に囲まれ自然豊かなNZでは、季節に応じて様々な食材が採れます。

◆ 第5回献立 (10月11日～11月2日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください

## 秋の味覚 秋刀魚定食

- ・ 秋刀魚の塩焼き
- ・ 牛肉ときのこのすき煮
- ・ ごぼうとひじきのゆかりマヨ和え
- ・ なめ茸ごはん
- ・ 舞茸とさつま芋の味噌汁



### 食品群別使用食材

1群	秋刀魚 牛肉 焼豆腐 油揚げ
2群	ひじき
3群	小松菜 人参
4群	大根 ごぼう しめじ 舞茸 えのき茸 葱 すだち
5群	米 さつまいも 酒 砂糖
6群	マヨネーズ ごま油 油