給食だより 10月号

今月の給食目標:地域の食材について知ろう

学校給食に使われている地場産物

地場産物とは、地元で作られた農畜産物や加工品のことです。地場産物を使用することで、 みなさんや地域にとって、よいことがたくさんあります。

地場産物の良さ

- ① 地元のとれたて食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしくて安全。
- 地場産物をたくさん食べることで、地域が元気になる。
- ③ 輸送にかかる燃料などが少なくて済むため、環境にもやさしい。

神流町の学校給食では、このような地場産物を使用しています。

《 神流町産の地場産物 》







赤じゃが



あわばた大豆



みそ

《群馬県産の地場産物》





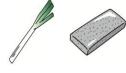




豚肉







ねぎ

☆この他にも、いろいろな地場産物が使われています。

10月24日は『学校給食ぐんまの日』

給食に地元の農畜産物を取り入れることで、みなさんが豊かな自然にふれ、自分たちの生活と地域の関わ りについて考えることができるように平成13年に制定されました。

神流町学校給食共同調理場では、今年も10月24日に「学校給食ぐんまの日」の献立を予定しています。 当日は、群馬県産の大豆「里のほほえみ」を使った納豆や群馬産のほうれんそうなどを使ったごまあえ、 群馬県産の小麦粉で作った麺など、群馬の食材をたくさん使用した献立となっています。

また、郷土料理の「おっきりこみ」も出る予定です。 地場産物について知り、地域の恵みに感謝しながら、 味わって食べてほしいと思います。

群馬のおいしい食材がたくさん!



学校給食ぐんまの日献立(予定)

《作ってみませんか? 世界の料理シリーズ「中国」給食レシピ紹介⑥ ジャージャーめん 》

材料: ラーメン(茹で麺) 300グラム(・・・生ラーメンでも作れます)

(2人分) 「サラダ油 小さじ1/2

豚ひき肉80グラム長ねぎ50グラム

にんじん 1/6本

水煮たけのこ30グラム干ししいたけ3グラム

サラダ油 小さじ1

おろしにんにく(チューブ) 1センチくらい

おろししょうが(チューブ) 1センチくらい

トウバンジャン 小さじ1/2

テンメンジャン 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ2弱

さとう 小さじ2弱

みそ 大さじ1弱

片栗粉 小さじ2

白炒りごま 小さじ1



☆甜麵醬(テンメンジャン)という 甘みそが味の決め手。スーパーの 中華調味料コーナーなどで手に 入ります。からい味が苦手な人は、 トウバンジャンの量を減らすと 良いでしょう。

作り方:

【あんを作る】

Α

- ① ねぎ、にんじん、水煮たけのこ、干ししいたけは粗いみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をしき、おろしにんにく、おろししょうがを入れて火にかける。 豚ひき肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ③ にんじん、たけのこ、干ししいたけを加えて炒め、水 150 c c (分量外) を入れて煮る。 にんじんがやわらかくなったら、ねぎも加えて煮る。
- ④ Aの調味料を加えてよく混ぜたら、水30cc(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

【めんをゆでる】

- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ラーメンをゆでる。
- ⑥ ざるにあげて、流水でもみあらいしながらぬめりをとる。
- ⑦ ぬめりがとれたら、水気をよくきってサラダ油をまぶす。

【仕上げ】

⑧ 皿に⑦のめんを盛り、上から④のあんをかける。仕上げにごまをふりかけたら出来上がり!