



令和4年10月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

毎月19日は「いただきますの日」

朝夕だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。基本的な生活習慣をもう一度見直し、健康管理に気をつけましょう。秋は「実りの秋」とも言われ、お米や果物など農作物の収穫が盛んに行われる季節でもあります。おいしい食べ物がたくさん出回ります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



今月の給食目標

群馬県や千代田町でとれる
農産物について知ろう



群馬のめぐみ、たっぷり味わおう!!



10月24日は「学校給食ぐんまの日」です。これは、学校給食記念の日が1月24日であり、群馬県民の日が10月にあることから、この日に決まりました。給食を通して、群馬県や地域のことを考えるきっかけになってほしいという願いが込められています。

千代田町では、24・25日の二日間、群馬のめぐみたっぷり給食として、群馬県産の食材をたくさん使用します。みなさんも、これを機会に地元でとれた食材を食べる“地産地消”にチャレンジしてみましょう。

群馬県産生産量1位のキャベツを使います。

24日

ごみそあえ ぎょうにゅう
ねぎこんコロケ

かみなりごはん こしねじる

群馬県産のごぼうや鶏肉など使った混ぜごはんです。

24日のじゃがいもと
25日の里芋は
千代田町産だよ



25日

ぐんまちゃんたまごやき ぎょうにゅう
こんにゃくサラダ

ゆめロール おっきりこみ

東毛地区で飼育された牛からしぼった牛乳です。

群馬県のこんにゃくいも
生産量は日本一!



群馬県の郷土料理。幅広の麺を旬の野菜と一緒に煮込みます。

こんにゃく・しいたけ・ねぎは群馬県でたくさんとれる野菜です



材料 (4人分)

- 冷凍おっきりこみ麺・200g
- ぶた肉・60g
- 油揚げ・1/2枚
- だいこん・3cm
- にんじん・1/4本
- 里いも・1個
- ほうれん草・1/4束
- ねぎ・1/2本
- しいたけ・2枚
- しょうゆ・大さじ2
- みりん・小さじ1
- だし汁・適量

作り方

- 油揚げは短冊切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、里いもは半月切り、ねぎは斜め輪切り、しいたけは細切り、ほうれん草は3cmに切り、下ゆでする。
- 沸かしただし汁にぶた肉、だいこん、にんじん、里いも、しいたけを入れて一煮立ちさせ、あくをとる。
- 火が通ったら油揚げ、ねぎ、おっきりこみ麺を入れてさらに一煮立ちさせ、味を整える。
- 仕上げにほうれん草を加える。

※材料は給食の汁椀4杯分の量です。
※給食のおっきりこみ麺は群馬県学校給食会が開発した群馬県産小麦使用の麺です。



さといもやねぎなど、地元の野菜を使うととってもおいしく食べられるよ!

