



給食だより

毎月19日は「いただきますの日」



令和3年10月号
千代田町学校給食センター
うちのひととよんでね

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように秋は気候がよく、充実した日々が過ごせる季節です。脂がのった魚や、とれたての果物・野菜など、おいしいものをたくさん食べて、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。

今月の給食目標

群馬県や千代田町でつくられる農産物を知ろう



10月24日は学校給食ぐんまの日

群馬県や千代田町でたくさん作られている農産物や、昔から伝わる料理などをみなさんは知っていますか。給食のメニューや材料などを通して地域のよさを見つめなおしましょう。

今年は10月24日が休日、25日は西小学校在運動会の振替休日のため、学校給食ぐんまの日の献立を22日(金)に実施します。

今年もやります☆おっきりこみ給食☆

千代田町などの東毛地区では「煮ぼうとう」「煮ぼうと」「煮こみ」と呼ばれることが多いようですが、群馬県では「おっきりこみ」と呼び方を統一し、群馬の名物料理としてアピールしています。

給食レシピ



■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■

- ①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。
- ②沸かしだし汁にぶた肉、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。
- ③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。
- ④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もっとおいしく食べられるよ！

