

きゅうしょくだより



10月 NO1

じものいちばんきゅうしょく ひ みえ地物一番給食の日

私たちが住んでいる三重県は、海と山にかこまれているので、いろいろな作物がたくさんとれます。自分の住む土地でとれた作物を食べるということを『地産地消』といい、いろいろなよい点があります。三重県では、毎月第3日曜とその前日を『みえ地物一番の日』としています。学校給食では尾鷲市で水揚げされた『鯛』を使った給食を出す予定です。

ちさんちしょう 「地産地消」のよいところ

しんせん 新鮮!



近くでとれるので、新鮮でおいしいものが手にはいります。

あんぜん 安全!



誰が作ったのかはっきりするので、安心・安全です。

エコ



作物を運ぶ距離が短いので、環境にやさしいです。

10月の予定

13日 魚ごはん

28日 魚のごまみそソース



今後も鯛を使った給食メニューがたくさん登場します。たくさん登場します。お楽しみに☆彡

おめで「たい」

「たい」は日本の代表的な魚です。「たい」はすがたがよいこと、長生きをすること、たくさん子どもを生むこと赤い色をしていることなどからお祝いのときに多く使われます。

きゅうしょく 給食レシピ

さかな 魚ごはん



ざいりょう 材料

こめ	2 合
たい	60 g
ねぎ	30 g
☆酒	20 c c
☆さとう	8 g
☆うす口しょうゆ	24 c c
☆こい口しょうゆ	16 c c

つく かりかた 作り方

- ①たいは骨や皮を取り除き、身を細かくする。☆の調味料を加え、1時間程度下味をつける。
- ②米をとぎ、炊飯器に①の調味料を入れ2合分の水量まで水を追加する。
- ①の魚も加えて炊く。
- ③炊きあがったら、蒸らし時間として10分おき、きざんだねぎを混ぜてできあがり♪

さかな 魚のごまみそソース



ざいりょう 材料

たい切り身	1 切
☆しょうが汁	1 g
☆酒	2 c c
☆こい口しょうゆ	1 c c
片栗粉	適量
あけ油	適量
★みそ	8 g
★さとう	5 g
★みりん	2 c c
★いりごま	2 g

つく かりかた 作り方

- ①たいに☆の調味料で下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③★の調味料を合わせ、みそソースを作る。
- ④②の魚にみそソースをかけてできあがり♪