

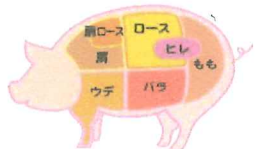
給食だより～元気～



～みえ地物一番給食の日～

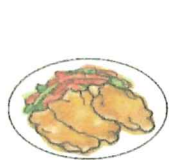
6月18日(火)は、みなさんが住んでいる三重県の食材をたくさん使った給食の日です。

味わっていただきましょう。



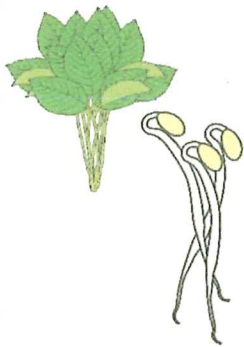
【トンテキ】

「トン(豚)」と「テキ(ステーキ)」から成る言葉で「豚肉のステーキ」を意味します。



「さくらポーク」という三重県産の豚肉を使います。さくらポークは、脂に甘味があり、豚臭さが少ないのが特徴のお肉です。

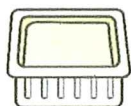
ロース肉をオーブンで焼いて、ソース(伊賀産のんにく使用)をからめて作ります。



【モロヘイヤのごま和え】

松阪市で作られたモロヘイヤと津市で作られたもやしで、ごま和えを作ります。

アラビア語で「王様だけの」という意味をもつモロヘイヤは、まさに王様だけが、独り占めしたくなるほど高い栄養価(特にカルシウムや鉄が多いです)のある野菜です。また、給食のもやしは、三重県で唯一のもやし工場で作られたものを使っています。



【けんちん汁】

三重県で作られた大豆を使った豆腐、伊賀市で作られた大根やねぎを使って、けんちん汁を作ります。



けんちん汁とは、神奈川県鎌倉市にある「建長寺」というお寺のお坊さんが作って食べていた汁ものだそうです。「けんちょうじ」がなまって「けんちん」と呼ばれるようになったといわれています。

具に、肉は使わず、ごぼうや大根、こんにゃくや豆腐、油揚げなどを使っています。

※産地は変更になることもあります。

みなさんが住んでいる

三重県や伊賀市には、他にもおいしい食べ物がたくさんあります。

いがスマイル給食の紹介も毎月しています。

