



過ごしやすい気候になってきました。秋は、「実りの秋」と言われるように、旬のおいしい食べものがたくさんとれます。そして、涼しくなると食欲が増して、食事がおいしく感じられますね。



じもと しょくざい し 10月の給食目標 地元の食材を知ろう!

自分たちが住んでいる地域でとれた食べもの(産物)を、その地域で食べる(消費)することを地産地消といいます。地産地消には、食べものの育ちや作りて(生産者)が見えて安心感ももてたり、地域の農業や産業を活性化できるなどのよさがあります。

<10月の給食に登場する菰野町産や三重県産の食べもの>



みえけんさん 三重県産



こものちやうさん 菰野町産



「菰野町産のまこもたけを使った献立の日♪」



17(金)まこも入りかきあげ
31(金)まこもたけと豆腐のスープ

「新米♪」給食では、菰野町産の「こしひかり」を使用しています。町内の認定農家さんに、給食用に農業や化学肥料を減らして特別に作っていただいている安全・安心なお米です。10月中旬ごろから新米を使用する予定です。

「みえ地物一番給食の日」
10月16日(木)・17日(金)



<材料4人分>

豆腐	300g
豚肉	150g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
系こんにやく	60g
ふ	8g
白菜	80g
白ねぎ	40g
削り節	8g
☆砂糖	大さじ 1.5
☆酒	大さじ 0.5
☆みりん	小さじ 1
☆しょうゆ	大さじ 1

給食のレシピ紹介♪ 「肉豆腐」

「肉豆腐」は、豆腐が多く入ったすき焼き風の煮物です。

10月16日(木)の「みえ地物一番給食の日」に登場します♪

ごはんがすすむメニューで、おうちでも簡単にできます。



<作り方>

- 豆腐→さいの目切り たまねぎ→厚めのスライス
にんじん→いちよう切り 系こんにやく→5cm長さ
白菜→色紙切り 白ねぎ→斜め切り
- 削り節でだしをとり(だしパックでもOK)、だし汁で豚肉を煮、灰汁はとります。
- たまねぎ、にんじん、系こんにやくを順に入れ、☆の調味料を入れ煮ます。
- 豆腐を入れ火が通ったら、ふ、白菜、白ねぎを順番に入れ煮、味を調えたら完成です♪

Let's Cook!

