

11月 給食だより

令和7年 11月
榛東村学校給食センター

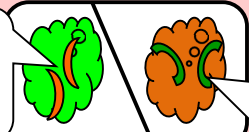
おうちの人と一緒によんでください

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜や果物などが一段とおいしくなります。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月11日は「榛東づくしの日」

榛東村産のお米や野菜、きのこ、豚肉など、地元の食材をたっぷり使って給食を作ります。農家の方々、榛東村の自然の恵みに感謝していただきましょう。

榛東産のにんじんを使った和え物です。



榛東村の豚肉と新鮮でおいしい野菜をたっぷり使った、甘辛い味噌味の炒め物です。



群馬県産の
おいしい
牛乳です。

榛東村でとれたおいしい新米を使います。



榛東村の大根としいたけ、白菜、里芋を使ったかき玉汁です。

★榛東村では、どのような農産物ができるの？★

榛東村では四季折々の、新鮮でおいしい農産物が収穫されています。給食でも農家の方々のご協力のもと、季節に応じて様々な榛東村産の農産物を使用しています。

たまご 玉ねぎ なす ピーマン ジャがいも 大根
巨峰 ほうれん草 白菜 さといも キャベツ
長ねぎ フロッコリー しいたけ にんじん など



11月 は給食のお米が榛東産の

コシヒカリになります



給食では、10月まで群馬県産のお米を使用していましたが、11月から1ヶ月は榛東産のおいしい新米を提供します。お米の価格が高騰している中で、給食を食べている子どもたちのためにと農家の方々が協力してくださいました。みなさん是非味わって食べていただきたいと思います。



10月いねかりのようす

給食レシピ すきやき風煮 (4人分)

材料

にんじん	1/4本
豚もも肉	150g
焼き豆腐	100g
下仁田ねぎ	1/2本
(長ねぎでも可)	
たまねぎ	1/2個
しらたき	100g
はくさい	1/8個

サラダ油	小さじ 1/2
三温糖	大さじ 1
みりん	小さじ 2
酒	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 2 と 1/2
水	4 カップ
粉末だし	小さじ 1/2

- ① にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切り、たまねぎはくし切り、白菜はざく切りにする。しらたきは湯がいて、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に油を入れ、中火で熱する。豚肉、にんじん、たまねぎを入れてよく炒める。
- ③ 油がなじんだら、①の鍋に水と粉末だしを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 残りの具材とAを入れ、野菜がやわらかくなったら、できあがり。

群馬県は肉・こんにゃく・ねぎ・しいたけなどの農産物が多く作られており、すき焼きの具材がすべて県産でまかなえます。11月29日はいい肉の日に関連して給食でも27(木)に上州豚と地元の野菜を使って、すき焼き風煮を作ります。レシピを見ておうちでも作ってみてください。

