

11月 給食だより

令和8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

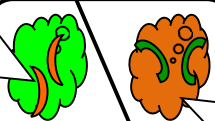
秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とおいしくなります。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

かつ にち もく しんとう ひ
11月26日(木)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。

★カリカリ梅あえ

リクエストにも上がる人気の和え物です。



★榛東豚肉のみそだれ焼き肉

榛東村の豚肉と野菜、みそをたっぷり使った、甘辛い炒め物です。

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。



★里芋のみそ汁

榛東村の里芋、にんじん、大根、ねぎが入ったみそ汁です。

★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。

米 玉ねぎ なす ピーマン ジャがいも 大根 さつまいも
巨峰 ほうれん草 白菜 里芋 キャベツ 小松菜 りんご
長ねぎ フロッコリー しいたけ にんじん とうもろこし



11月～給食のお米が榛東産のコシヒカカリになります！



榛東村学校給食センターでは、10月まで群馬県産のお米を使用していましたが、11月から約3ヶ月間は榛東産の新米を提供します。今年は、去年よりも価格が落ちついていて、協力して下さる農家の方が増えたため、提供期間を延ばすことができました。榛東村のおいしい新米をぜひ味わって食べてください。

10月 稲刈りの様子



★給食レシピ紹介★

すき焼き風煮



＜材料（4人分）＞

にんじん	1/4本	サラダ油	小さじ 1/2
豚もも肉	150g	砂糖	大さじ 1
焼き豆腐	100g	みりん	小さじ 2
下仁田ねぎ	1/2本	酒	小さじ 2
(長ねぎでも可)		しょうゆ	大さじ 2
たまねぎ	1/2個	と 1/2	
しらたき	100g	粉末だし	小さじ 1/2
はくさい	1/8個	水	4カップ

＜作り方＞

- 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、中火で熱し、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、粉末だしと水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、具材が全部煮えたら、できあがり！

群馬県は肉・こんにゃく・ねぎ・しいたけ・白菜など、すき焼きの具材がすべて県産でまかなえる

「すき焼き自給率100%」の県です。そこで、11月29日をいい肉の日に合わせて「ぐんますき焼きの日」としました。給食でも11月30日(月)に上州豚と地元野菜を使って、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。

