

11月

# 給食だより

令和6年 11月

榛東村学校給食センター

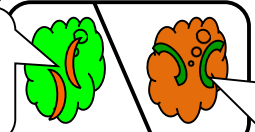
## おうちの人と一緒によんでください

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。

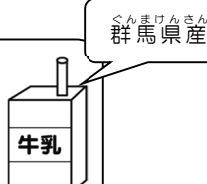
## 11月12日は「榛東づくしの日」です！！

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。



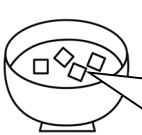
榛東村の豚肉と新鮮でおいしい野菜をたっぷり使った、甘辛い味噌味の炒め物です。



榛東村でとれたお米を使います。



榛東村の白菜と生しいたけ、しめじを使ったすまし汁です。



## ★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  
きょうぼう 巨峰 ほうれん草 とうもろこし 白菜 さといも  
なが 長ねぎ しめじ しいたけ にんじん など



## 11月29日は「ぐんますき焼きの日」です！

群馬県は、上州牛・こんにやく・ねぎ・白菜・春菊・しいたけなど、すき焼きの具材が全て

県内産でまかなえる「すき焼き自給率100%」の県です。2014年に「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産に登録されました。これを機に、県外のみならず、広く海外から訪れるお客様を心からおもてなしする料理として、群馬県のおいしさがつまった「すき焼き」がふさわしいと選ばれました。

群馬県は、おっきりこみやすいとんなどの郷土料理が有名ですが、「すき焼き」も群馬県の魅力の1つとして知ってもらえるとうれしいです。



## ★給食でもすき焼きを出します！

11/28(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。「ぐんますき焼きの日」にのみ出する献立です。下記にレシピも載せたので、ぜひおうちでも作ってみてください！



群馬県HP「ぐんま・すき焼きアクション」について より

## 給食レシピ すきやき風煮 (4人分)

材料

|          |      |      |             |
|----------|------|------|-------------|
| にんじん     | 1/4本 | サラダ油 | 小さじ 1/2     |
| 豚もも肉     | 150g | 三温糖  | 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 と 1/2 |
| たまねぎ     | 1/2個 | 水    | 4 カップ       |
| しらたき     | 100g | 粉末だし | 小さじ 1/2     |
| はくさい     | 1/8個 |      |             |

- 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、野菜がやわらかくになったら、できあがり。