

食育だより

令和3年12月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

12/10



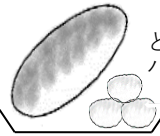
りんごのタルト



げんきサラダ



MILK



こくとうパン

とりにくのハーブやき



ABC スープ

善通寺市立吉原小学校

献立のテーマは、「みんなが好きなおいしいメニュー」です。

ABC スープには金時人参、元気サラダにはレタスを使って地場産物を意識しました。デザートは、みんなが大好きなタルトです。

他にもいりどりや、料理の組み合わせを考え、すべて洋食でそろえました。

学校給食レシピ



コーンクリームスープ

ホールコーンとクリームコーンの両方を使ったコクのある温かいスープです。

材料 (4人分)

作り方

- ・たまねぎ 1個 (中)
- ・じゃがいも 1個 (中)
- ・コーン 30g
- ・クリームコーン 40g
- ・牛乳 100cc
- ・水 350cc
- ・コンソメ 小さじ1
- ・コーンスターチ 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・油 小さじ1/2

- ① 材料を切る。
たまねぎ…5mm幅の薄切り
じゃがいも…2cm角
- ② 鍋に油をひいて、たまねぎを炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも・塩・こしょう・コンソメを加えてさらに炒める。
- ④ じゃがいもに少し火が通ったら、コーン・水を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、牛乳・クリームコーンを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ コーンスターチを水(分量外)で溶き、加える。
- ⑦ とろみがついたら完成。

※ 牛乳の代わりに豆乳を使用するとさっぱりとした仕上がりになります。
生クリームを加えると、コクがアップ!



みなさん今年の新米はもう食べましたか。新米とは、収穫年の12月31日までに精米・包装されたお米のことをさします。

今回は、給食でも使用している香川県オリジナルのブランド米「おいでまい」について詳しく紹介しています。ぜひ食べてみてください。

かがわけん たんじょう こめ 香川県で誕生したお米「おいでまい」

「おいでまい」は讃岐弁で「いらっしゃい」の意味があります。香川で生まれたお米を多くの人に食べに来てほしい。そんな願いを込めて名付けられました。



「おいでまい」
シンボルマーク

とくちょう 特徴① コシヒカリ並みの粘りと味を実現

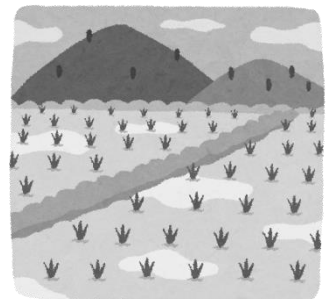
県内の多くで栽培されている「ヒノヒカリ」よりも高温に強く、白くにごった米粒の発生が少なく、きれいです。

炊飯すると、米の色が明るく、つやがあり、食欲をかきたてます。味にクセがなく、どんな料理とも合い、その粘りと味は「コシヒカリ」に近いものがあります。

とくちょう 特徴② 香川県の気候と風土に合ったお米

県内の水田は平野部に多いため、比較的高温になりやすく、温暖化が進むにつれ、品質の良い米を収穫することが難しくなっていました。そこで、県は食味が良く温暖化に対応できる新品種の開発を進めました。

令和2年度産の「おいでまい」は、「米の食味ランキング」で最高ランク「特A」の評価を受けました。



かがわけん 香川県のホームページでは、おいでまいを使用したレシピがたくさん掲載されています。
みぎ 右のQRコードからアクセスして、ぜひさんこう 参考にしてみてください。



参考：香川県ホームページ、LOVE さぬきさん