

食育だより

令和4年11月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

11/2

やきにく ナムル

さめぎ キウイっこ

トックいり わかめスープ

ごはん(いたく)

たどつちようりつたどつちゆうがっこう
多度津町立多度津中学校

テーマは「届け おれたちのソウル 韓国料理メニュー」です。
この献立は、3年1組が案を出し、福祉委員会の3年生が相談して決めました。
受験生として、志望校に合格したいというソウル(魂)の叫びを韓国の首都(ソウル)とかけて韓国料理を選びました。

11/21

こまつなときのこのアーモンドあえ

みかん

とりにくのからあげ

かきたまじる

ごはん(いたく)

ぜんつうじしりつよしわらしやうがっこう
善通寺市立吉原小学校

テーマは「和食」です。ごはんから揚げは、とても合うので組み合わせました。また、旬を意識してデザートにはみかんを選びました。
から揚げやみかんなど、たくさんの方が好きそうな献立を取り入れながら、色とりにも気をつけました。

学校給食レシピ



小松菜と青大豆のタルタルサラダ
鉄分豊富な小松菜、青大豆、油揚げをタルタルドレッシングで食べやすくしました。

材料(4人分)

- ・小松菜 2束
- ・青大豆(ゆで) 30g
- ・にんじん 1/6本
- ・キャベツ 1枚
- ・油揚げ 30g
- ・油 小さじ2
- ・ピクルス 10g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・りんご酢 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

作り方

- ① 材料を切る。
小松菜…1cm にんじん…千切り
キャベツ…短冊切り 油揚げ…短冊切り
ピクルス…粗みじん
- ② 油揚げを油で表面がカリッとするまで炒める。
- ③ にんじん、キャベツ、小松菜の順に鍋に入れてゆで、ザルに上げて流水で冷ます。
- ④ ③の水気をしぼり、②、ゆで青大豆と合わせる。
- ⑤ Aを合わせて、④とあえたらできあがり。



11月は「県魚月間」です。そのため給食では、子どもたちに人気の照り焼きとして登場しています。今回は、県魚となったきっかけや香川県オリジナルのブランド魚について紹介しています。

かがわけん けんぎよ し 香川県の県魚 知っていますか?

県木・県花が「オリーブ」というのは有名ですが、県魚は何か知っていますか。
答えは「ハマチ」です。香川県引田町では、昭和初期に世界で初めてハマチの養殖技術が開発されました。その後も養殖が盛んに行われており、平成7年11月7日に県魚に指定されました。
現在では、オリジナルの「香川ブランドハマチ三兄弟」として親しまれています。



ちょうなん ぶり
長男 ひけた鱒

引田の沖合に設置された特大のいけすを使って、ゆったりとストレスが少ない環境で育てられています。運動量が多いため、身が引き締まっており、大きさは4kg以上!

じなん
次男 なおしまハマチ

「健康な魚を育てること」をテーマに、毎月1回の身体検査で健康状態や肥満度をチェックしています。県内では一番早く、養殖された場所や販売されている店などの情報を把握できる環境を整えました。

さんなん
三男 オリーブハマチ

オリーブの葉を添加したエサを、20日以上食べたハマチ。身が変色しにくく、臭みの少ないさっぱりとした味わいです。三兄弟の中で最も有名!