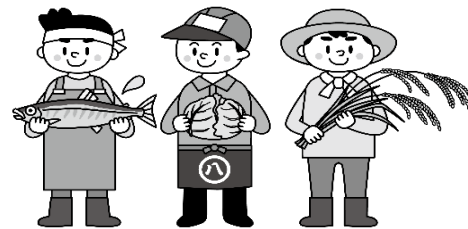
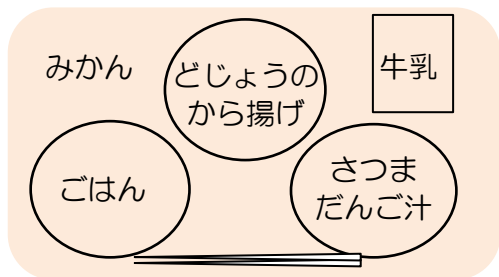


11月 給食だより



「学校給食一日まるごと大分県(16日)」



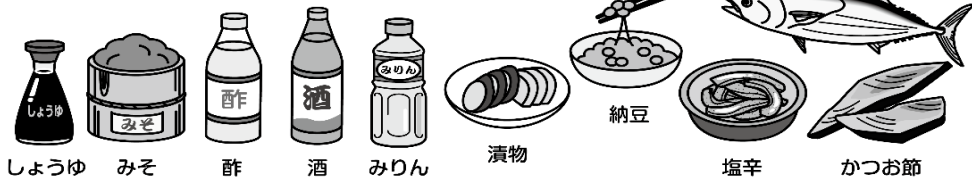
学校給食一日まるごと大分県を16日に実施します。宇佐市産や大分県内産の食材を活用し、その活用率を100%とする取り組みです。どじょうは宇佐市院内で養殖されており、温泉水で育てられているため泥臭さがなく、身がふっくらとやわらかいのが特徴です。から揚げにするので骨までまるごと食べられる栄養満点の食材です。

みかん、さつまいも、やせうま麺、みそ、ねぎなどこの日のすべての食材が大分県でとれたもの、育てられたものです。地域の食材を味わいながらおいしくいただきます。

ふるさとの食文化を知ろう

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



給食レシピ

ごぼうのごまだれかけ

【材料】(4人分)

- ・ごぼう…………… 150g
- ・片栗粉…………… 適量
- ・揚げ油…………… 適量
- ① 砂糖…………… 12g
- ② みりん…………… 12g
- ③ しょうゆ…………… 20g
- ④ 酒…………… 12g
- ⑤ しょうが…………… 1かけ
- ・ちくわ…………… 80g
- ・小松菜…………… 20g
- ・いりごま…………… 適量

【作り方】

- ① ごぼうは斜めにうすくスライスして、水につけてあく抜きをする。ちくわは、タテ半分に切ってから1cm幅のななめ切りにする。小松菜は塩ゆでして食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
- ② ごぼうに片栗粉をまぶして、油でカリッと揚げる(180℃の油)。
- ③ 鍋に①を入れ火にかけ、煮立ってきたらちくわを加えて煮る。
- ④ ②の揚げたごぼう、塩ゆでした小松菜、ごまを③に加えてからめる。

「ごぼう」はサクサク! 「ちくわ」はプリプリ! 甘辛いたれでごはんと相性もバッチリです。あたたかいごはんにかけて食べましょう♪

