

10月 給食だより

令和5年度

砺波市学校給食センター

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



秋に美味しい食べ物



トントンの日

11日に、『トントンの日』の給食を実施します。砺波市で養豚をされている高畠さんが、砺波市の子ども達が健やかに成長することを願って、ぶた肉をプレゼントしてくださいました。

11日の『ぶた肉とさつまいものみそからめ』と、12日の『ミートソース』に使用します。感謝しておいしく頂きましょう。

給食メニューの簡単レシピ



ぶた肉とさつまいものみそからめ(10月11日『トントンの日』の給食に登場します。)

材料 (4人分)

ぶた角切り肉…120g しょうが(すりおろし)…小さじ 1/2

さつまいも…1/2本 片栗粉…適量 揚げ油…適量

下味の調味料 しょうゆ…大さじ 1/2 酒…大さじ 1/2

たれの材料 みそ…大さじ 1 さとう…大さじ 1/2

酒…小さじ 1 みりん…小さじ 1 水…大さじ 2

※水の量は様子を見て加減してください。

作り方

① ぶた肉は、しょうがと下味の調味料を混ぜたものに漬ける。

② さつまいもは 1.5 cm角に切る。

③ さつまいもを素揚げする。

④ ①の汁気をきって、片栗粉をまぶし、油で揚げる。

⑤ たれの材料を合わせて煮立て、たれを作る。

⑥ ③と④を合わせて、⑤をからめる。(たれの量は、味をみて加減してください。)