



10月給食たより

令和2年10月
邑楽町立学校給食センター

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように秋は気候がよく、充実した日々が過ごせる季節です。脂がのった魚や、とれたての果物・野菜など、おいしいものをたくさん食べて、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。

今月の給食目標

群馬県・邑楽町でとれる農産物を知ろう



10月24日は学校給食ぐんまの日!

群馬県や邑楽町でたくさん作られている農産物や、昔から伝わる料理などをみなさんは知っていますか。給食のメニューや材料などを通して群馬県や邑楽町のよさを見つめなおしましょう。今年10月24日は休日、前日の23日はパンの献立の日のため、学校給食ぐんまの日の献立を10月22日に実施します。

学校給食ぐんまの日献立から「おっきりこみ」の紹介

邑楽町などの東毛地区では「煮ぼうとう」「煮ぼうと」「煮こみ」と呼ばれることが多いようですが、群馬県では「おっきりこみ」と呼び方を統一し、群馬の名物料理としてアピールしています。

材料 (4人分)

- 冷凍おっきりこみ麺・200g
- ふた肉.....60g
- 油揚げ.....1/2枚
- だいこん.....3cm
- にんじん.....1/4本
- 里いも.....1個
- ほうれん草.....1/4束
- ねぎ.....1/2本
- しいたけ.....2枚
- しょうゆ.....大さじ2
- みりん.....小さじ1
- だし汁.....適量

作り方

- 油揚げは短冊切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、里いもは半月切り、ねぎは斜め輪切り、しいたけは細切り、ほうれん草は3cmに切り、下ゆです。
- 沸かしただし汁にふた肉、だいこん、にんじん、里いも、しいたけを入れて一煮立ちさせ、あくをとる。
- 火が通ったら油揚げ、ねぎ、おっきりこみ麺を入れてさらに一煮立ちさせ、味を整える。
- 仕上げにほうれん草を加える。

※材料は給食の汁椀4杯分の量です。
主食として食べる場合は4倍ほどの量が適量とされます。
※給食のおっきりこみ麺は群馬県学校給食会が開発した群馬県産小麦使用の冷凍麺です。



にんじん、里いも、ねぎなど町内産野菜がおいしい季節を迎えます。使ってみてね!

