

11月給食だよ!

荒川区立第四中学校
校長 宮沢 亨
管理栄養士 小向 朋美

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。
秋は海や山のおいしいものがたくさん出回ります。秋の味覚を通して、自然の恵みをいただくことへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



食育推進給食を24日(火)、25日(水)、26日(木)に行います

食育推進給食・・・食材や献立等に工夫を凝らした給食を公費でまかなう荒川区の施策です。食育の啓発と給食を考える機会を作るなど給食内容の充実を図るために行われます。

四中のテーマ・・・『日本各地の世界遺産を巡ろう! (郷土料理)』

「富岡製糸場と絹産業遺産群」や「明治日本の産業革命遺産」が世界遺産に登録されたことを記念に、世界遺産がある日本各地の特産品や郷土料理を知りましょう。

献立・・・1日目は「青森県」、2日目は「群馬県」、3日目は「長崎県」を取り上げ、その地方の郷土料理や、関係する食材を使用した給食です。

☆☆初めて食べる料理もあると思いますので、楽しみにしててください☆☆

11月24日(火) 青森県の郷土料理

★給食★

ホタテごはん たらの子とえ せんべい汁 アップルケーキ



日本初の世界遺産として登録されたのが、「白神山地」。白神山地は、青森県と秋田県にまたがりブナ原生林が広がっています。青森県には、りんごやにんにく、ホタテ、せんべい汁などの特産品や郷土料理があります。

ホタテごはん・・・青森県の漁業では、ホタテ貝の養殖が有名で、郷土料理の中には、ホタテを使った「ホタテ貝のみそ焼き」などもあります。

たらの子とえ・・・下味をつけて煮ただいにんにくなどを、たらの子で白い粉がふくように和えたもので、青森県の代表的な郷土料理です。

せんべい汁・・・県南地方を代表する郷土料理です。削り節や昆布等でとっただし汁に野菜を入れて調味した中にせんべい汁の南部せんべいを入れて煮たものです。

アップルケーキ・・・青森県はりんごの生産量日本一で、平成25年度は国内の55.5%を占めています。青森県産のりんごを使用してケーキを作る予定です。

11月25日(水) 群馬県の郷土料理

★給食★

峠の釜めし風ごはん ホルモン揚げ ゆで野菜 こしね汁



2014年、群馬県にある「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界遺産へ登録されました。群馬県には、こんにやくや下仁田ねぎ、焼きまんじゅう、おっきりこみなどの特産品や郷土産物があります。

峠の釜めし風ごはん・・・「峠の釜めし」は、ましこや益子焼きに入った有名な群馬県の「駅弁」です。峠の釜めしは、「栗、ごぼう、紅しょうが、うずらの卵、とり肉、しいたけ、グリーンピース、あんず、たけのこ、香の物」と具だくさんの釜めしです。給食でもできるだけ同じ食材を使用して作ります。

ホルモン揚げ・・・富岡市の名物で、お肉のホルモンを揚げたものではなく、「ちくわ」をフライにし、ソースをかけたものです。

こしね汁・・・群馬県特産の「こ」んにやく、「し」いたけ、「ね」ぎの頭文字を取り「こしね汁」と名付けられています。ほかにも具材が入る具だくさんの食べるみそ汁です。

11月26日(木) 長崎県の郷土料理

★給食★

長崎ちゃんぽん 浦上そばろ 長崎カステラ風ケーキ



2015年、「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」が世界遺産へ登録されました。これらは、長崎県、山口県、福岡県、佐賀県、熊本県、鹿児島県、岩手県、静岡県にあります。今回は、この中の長崎県の郷土料理です。長崎県には、皿うどんや佐世保バーガー、カステラ、からすみなどの特産品や郷土料理があります。

長崎ちゃんぽん・・・明治時代に長崎で生まれ、当時長崎にたくさん来ていた中国の留学生に、安くて栄養価のある料理を食べさせようとして考え出された料理です。

浦上そばろうらかみ・・・浦上そばろは、400年以上前に長崎県浦上村にきたポルトガルの宣教師が、豚肉と野菜と一緒に料理する食べ方を伝えたものがもともとなった料理です。

長崎カステラ・・・ポルトガルから伝わってきた南蛮菓子の1つで、カステラの下にザラメがあるのが特徴です。給食でカステラを焼くのは難しいので、ザラメ入りのカステラ風ケーキを作ります。