

給食だより



9
月
号

令和4年9月2日
荒川区立第一中学校
校長 岡本 芳明
栄養士 篠原 千遥

夏休みが終わり、2学期が始まりました。猛暑日が多く、コロナの勢いも止まらない中での夏休みでしたが、みなさんは元気に過ごせたでしょうか？

9月に入り、まだまだ残暑は続きそうですが、少しずつ季節は秋に移り変わります。「食欲の秋」と呼ばれるように、目でも舌でも秋を感じられるようになってきます。9月の給食では、季節の移り変わりを感じられるような、秋が旬の食材を豊富に取り入れました。秋の味覚を味わいながら、給食時間を過ごしましょう。

～重要なお知らせ～

食育推進給食補助金追加交付について

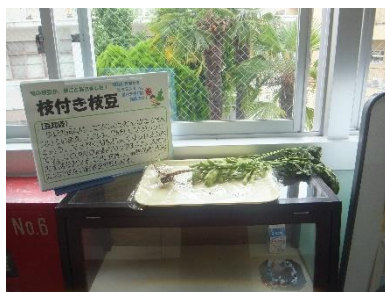
荒川区では、質の高い、安定した学校給食を実施し、食育に対する学校給食全体の更なるレベルアップを図るとともに、保護者負担の軽減を目的として、食育推進給食を実施しています。例年では中学生一人あたり330円として3回、補助を行ってきましたが、今年度は食材費の高騰などを受け、追加で10回（計13回）の補助が行われることになりました。

なお、補助金に関する手続きは、入学時に提出していただいた委任状をもって代えさせていただき、学校長が代理人となって行います。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

今年度が始まってから、油や小麦の価格高騰に加え、給食で使用頻度の高い野菜の不作も重なり、例年以上に給食費のやり繰りが厳しい状況でした。今回追加交付される補助金については、毎月紹介している郷土料理や地産地消・旬の食材・行事食等の特色ある給食に活用し、より充実した給食になるよう、努めて参ります。食育推進給食の対象日については、献立表や給食だより（今月号は裏面）をご確認いただき、ぜひご家庭での食の話題にもご活用ください。



宮城県の特産品の紹介



枝付き枝豆の実物展示



宮崎県の郷土料理（冷や汁他）

今年度は、「日本の味めぐり」と題して、
日本各地の郷土料理を毎月紹介しています。
2学期も、たくさんの郷土料理が登場するので、
お楽しみに！



9月の献立と給食レシピの紹介

5日(月) 食育推進給食① 地産地消・姫冬瓜^{とうがん}

姫冬瓜と豆腐のスープ

冬瓜の由来は、「冬まで保存できる瓜科の野菜」ということを知っていますか？この日は、東京都内で収穫される小ぶりの姫冬瓜を使って、毎年恒例のスープを作ります。

冬瓜と豆腐のスープ(4人分)



〈材料〉

・ベーコン	2枚(短冊)	・サラダ油	小さじ1/4
・絹豆腐	1/6丁(さいのめ)	・塩	小さじ2/3
・冬瓜	160g(いちょう)	・こしょう	少々
・にんじん	1/5本(いちょう)	・しょうゆ	大さじ1/2
・鶏ガラスープ	2・1/2カップ	※冬瓜160gの目安は、冬瓜1/10です。	

〈作り方〉

- ① 冬瓜の皮は、固い部分だけをむき、皮下の^{ひすい}翡翠色を残す。種も取り除き、いちょう切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、ベーコンとにんじんを炒めて、スープを加える。
- ③ 豆腐と冬瓜を加え、火が通ったら、調味料を加えて味をつける。

8日(木) 食育推進給食② 旬の食材を味わおう！ﾌﾙｰﾝ

生のプルーンが食べられるのは、旬の7～9月だけ。乾燥したドライプルーンの方が有名ですが、生のプルーンはジューシーで甘酸っぱく、とてもおいしい果物です。

9日(金) 食育推進給食③ 重陽^{ちゅうよう}の節句献立

栗ごはん

9月9日は、重陽の節句です。菊が美しく咲くことから「菊の節句」や、栗の収穫時期も重なることから「栗の節句」とも呼ばれています。



14日(水) 食育推進給食⑤ 日本の味めぐり・岐阜県 鶏ちゃん丼・すったて汁

「鶏ちゃん」は、タレに漬けた鶏肉をキャベツなどの野菜と炒めて作る、岐阜県の郷土料理です。特製の味噌^{みそ}ダレがご飯に合う味付けなので、ご飯にのせて「鶏ちゃん丼」にいただきます。

21日(水) 食育推進給食⑦ 日本の味めぐり・愛知県 味噌カツ丼

愛知県の特産品と言えば、様々なご当地料理に使われる八丁味噌です。八丁味噌を使う味噌カツは、ソースをかけたカツに負けない、コクのあるおいしさが特徴です。(翌日が連合体育大会のため、ゲンを担いで「カツ×勝つ」にしました！)

味噌カツ丼のタレ(4人分)

〈材料〉

・八丁みそ	小さじ2・2/3	・三温糖	大さじ1・2/3
・赤みそ	小さじ2/3	・こいくちしょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1	・水	大さじ1
・酒	小さじ1		

〈作り方〉→ 全ての調味料を混ぜ合わせ、弱火にかけて軽く煮詰まったら完成。