

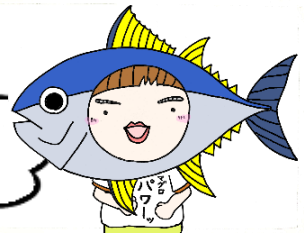
10月給食だより

令和6年度

境港市学校給食センター

今年も

境港の黒まぐろが学校給食に登場！



6月～7月頃にかけて、黒まぐろの水揚げが行われました。そのまぐろを、地元の魚加工業者さんと境港総合技術高等学校の生徒さんがさばいてくださり、給食でいただきます！10月10日の『まぐろの日』に登場しますよ。

※『万葉集』の中に、^{やまべのあかひと}山部赤人が詠んだ「鮪(しび)釣ると海人船騒き」というものがあります。この歌を詠んだとされる日が、今の暦で10月10日(旧暦9月15日)ということから、この日が『まぐろの日』とされています。

10日の学校給食では、まぐろをから揚げにして、甘辛ソースをからめます。ごはんがすすむ一品です。お楽しみに♪

10月は食品ロス削減月間です！

境港市の学校給食では、毎月1回、食品ロス削減にちなんだ献立(通称:エコ献立)を取り入れています。野菜を皮つきのまま使用したり、だしを取った後のコンブをつくだ煮にしたりするなど、『食品ロスを減らすための工夫などを紹介する日』としています。

★今月は、ブロッコリーの茎の部分も使ったあえ物を計画しています。

☆☆エコ献立レシピ☆☆



～丸ごとブロッコリーのごまマヨ和え～ (10月30日より)

【材料】(4人分)

- ブロッコリー…40g
- きゅうり…40g
- れんこん…10g
- にんじん…10g
- ブロッコリーの茎…20g

- マヨネーズ…大・小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- すりごま、いりごま…小さじ1ずつ

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。きゅうりは3mm幅の輪切り、れんこん、にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。ブロッコリーの茎は、皮をむいてさいの目切りにする。
- ② ①をさっと茹でて冷まし、水気をきっておく。
- ③ ★の調味料で、②を和え、さらにごまを加えて、和える。

自分で行える！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



～かつお節とじゃこの佃煮～(6月28日より)

【材料】(4人分)

- ちりめんじゃこ…2g
- 刻み昆布…1.5g
- だいこん…40g
- にんじん…15g
- ピーマン…7g
- いりごま…3g
- かつお節(だしを取った後のもの)…10g
- 砂糖…小さじ2
- 酒…小さじ1
- 本みりん…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1/2
- ごま油…適宜
- 水…大さじ1

【作り方】

- ① だいこん、にんじん、ピーマンは千切りにする。刻み昆布は2cm長さに切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじん、だいこんを炒めていく。
- ③ 水と調味料を加え、刻み昆布、かつお節を入れたら、さっと混ぜ、さらにピーマンを加える。
- ④ 水分を飛ばし、仕上げにごまを入れる。

10月の給食費の口座振替日は10月31日(木)です。
便利な口座振替を利用しましょう。