



越前町学校給食カレンダー

海土里ちゃん献立の日




【10月の給食目標】 好き、きれいしないで食べましょう

10月27日

<p>【献立名】</p> <p>いちほまれごはん 牛乳 豆腐とわかめのすまし汁 かぼちゃのカップオムレツ 黒豆こんにやく 越のルビー</p> 	<p>【献立について】</p> <p>今日は「海土里ちゃん献立の日」です。越前町の学校給食は、毎日ごはんを食べていますが、全国的には、ごはんは1週間に平均すると3回くらいです。また、福井県は昨年、コシヒカリよりさらにおいしいお米を作るために品種改良を行い、「いちほまれ」を発表されました。</p> <p>今日は、その「いちほまれ」のおいしさをよく知ってもらうため越前町のおいしい食材をたくさん使った和食の海土里ちゃん献立の日です。新米のいちほまれと越前町の坊っちゃんかぼちゃのおいしさについて、味わた感想をおうちの方にも伝えてみましょう。</p> 
---	--

【使用予定地場産物】 米 ゆうきげんまい
くろまめ とうふ かぼちゃ えのきだけ

<p>【クイズ】</p> <p>今日は、坊っちゃんかぼちゃについての○×クイズです。</p> <p>坊っちゃんかぼちゃの名前は、形が坊っちゃんがりの頭に似ているから</p> <p>○か×か</p> 	<p>【解説】</p> <p>坊っちゃんかぼちゃは、ふつうのかぼちゃより小さめで甘く、ほくほくしているのが特徴です。グラタンやポタージュに入れてもおいしさがよくわかるそうです。</p> <p>坊っちゃんかぼちゃについてのポスターが掲示板に貼ってあります。見てみましょう。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ○</p>
---	---

☆作ってみましょう☆

かぼちゃのカップオムレツ

<材料(約5人分)>

かぼちゃ 120g	さとう 大さじ1杯
豚挽き肉 100g	しょうゆ 大さじ2杯
たけのこ水煮 30g	酒 大さじ1/2杯
にんじん 100g	だし汁 大さじ2杯
ねぎ 30g	炒め油 大さじ1
鶏卵 5個	厚口アルミカップ 5枚

坊っちゃんかぼちゃのほくほく感とたけのこのシャキシャキ感が意外にマッチして、地場産物いっぱいのオムレツです。

<作り方>

- かぼちゃは7~10mmくらいのサイコロ切りにする。たけのこ水煮は大きめのみじん切り、にんじんはみじん切りにする。ねぎは小口切りにしてしばらく水にさらして、ザルに上げておく。
- 卵は割りほぐし、調味料とだし汁を入れてよく混ぜておく。
- 鍋に油を入れ、豚挽肉、にんじん、たけのこ、かぼちゃの順番に炒めて(かぼちゃはまだ硬くてもよい)、②を流ししばらく火を消さず焦げないようにかき混ぜて、卵がドロドロ状態になったら火を止める。(卵が固まってしまうと、なめらかさのないオムレツになる)
- ③を厚口のアルミカップに入れ、200℃のオーブンで15分程度焼く。

溶き卵を加熱するとドロドロ状態になりますが、その加減で焼き上がりも微妙に違います。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。

