

越前町学校給食カレンダー

スペシャルふるさと献立の日



【9月の給食目標】箸の持ち方に気をつけて食事をしましょう

9月27日

<p>【献立名】 油揚げごはん 牛乳 わかめのすまし汁 福井サーモンの揚げびたし そうめんかぼちゃの酢の物 お米のムース</p>	<p>【献立について】 今日「スペシャルふるさと献立の日」です。今年、福井県では、日ごろ給食ではあまり出ない、福井県のおいしい特産品を子供たちに食べてもらい、ふるさとのすばらしさを知ってもらおう、という「スペシャルふるさと献立の日」が行われます。 第1回目のスペシャルな特産品は、「ふくいサーモン」です。日本で食べられているサーモンは、そのほとんどが外国産です。福井県は長い時間をかけて、きれいな福井の自然で育て、安心して食べられるサーモンの養殖に成功しました。また、きれいなサーモン独特の色は、その餌に、アスタキサンチンというエビやカニ殻の色素をたくさん加えているそうです。五感を使って味わって食べましょう。 さて、第2回目のスペシャルふるさと献立は、どんな特産品が登場するでしょう。</p>
---	---



【使用予定地場産物】 米
 サーモン あつあげ うすあげ ほししいたけ そうめんかぼちゃ

<p>【クイズ】 今日「錦糸瓜」についてのクイズです。 錦糸瓜は別名何と呼ばれているでしょう。</p> <p>① うどんかぼちゃ ② そうめんかぼちゃ ③ ラーメンかぼちゃ</p>	<p>【解説】 錦糸瓜は別名「そうめんかぼちゃ」と呼ばれています。 水からゆでて20分くらいたってから水につけると、実がほぐれてそうめん状になることから、その名がついたそうです。 少し変わった野菜ですね。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ②</p>
---	---



☆作ってみましょう☆

＜材料(約5人分)＞

春雨	30g	A	しょうゆ	大さじ1
きゅうり	中1本		砂糖	大さじ1
金糸瓜(正味)	60g		酢	大さじ2
白いりごま	大さじ1		塩	少々

※ 金糸瓜はウリといっても、かぼちゃの仲間です。見た目に涼しく、残暑きびしい時の食欲アップメ

＜作り方＞

- 金糸瓜の金糸部分を取り出し(方法は→)、食べやすい長さに切りそろえる。
- きゅうりは斜めにスライスしてから、長めに切る。
- Aの調味料を混ぜ合わせておいて、食べる直前に①②と和え、白いりごまをふって出来上がり。
※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。

金糸瓜の酢の物

茹で上げた瓜の中からあら不思議。糸状のものがスルスル出てきましたよ。