

越前町学校給食カレンダー

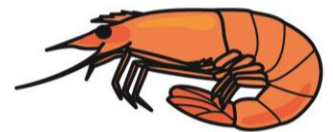
海土里ちゃん献立



【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26日

<p>【献立名】</p> <p>ひきわり大豆入り菜めし 牛乳 かやくうどん 甘えびのかきあげ はりはり漬け</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。今日、紹介する地場産物は「甘えび」です。</p> <p>甘えびは一年を通して福井県で漁獲されますが、1番おいしい旬の時期は、9月から10月頃と3月から6月頃です。新鮮な甘えびは、ぷりぷりとした歯ごたえが特徴で、そのまま刺身で食べることや寿司のネタとして人気があります。</p> <p>また、甘えびの殻には、病気から身体を守ってくれる「キチン質」や骨を丈夫にする「カルシウム」がたくさん含まれています。今日は、殻つきの甘えびを福井県産のさつまいもなどと合わせてかきあげにしてあります。天ぷらうどんにして、よくかんでいただきます。</p>
--	--



【使用地場産物】	米 さつまいも にんじん あまえび うすあげ ほししいたけ ねぎ こまつな だいず
-----------------	--

<p>【クイズ】</p> <p>今日は「海土里ちゃん」についての〇×クイズです。</p> <p>地場産食材をみなさんに紹介してくれる海土里ちゃんの洋服は、季節によって変わる。</p> <p>〇か×か？</p>	<p>【解説】</p> <p>地場産食材をみなさんに紹介してくれる海土里ちゃんは、春夏秋冬で着る洋服が変わります。</p> <p>夏には、ピーマンやトビウオなどのマスコットをつけているかわいい女の子です。</p>
---	---



【こたえ】 ○

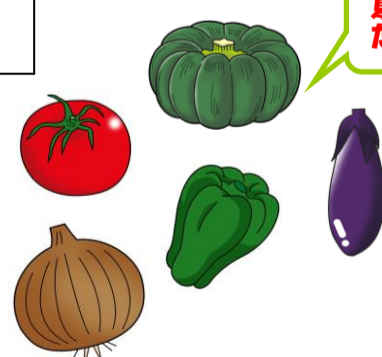
☆作ってみましょう☆

夏野菜カレー

<材料(約5人分)>

豚肉スライス	160g	みじん切り
しょうが	6g	みじん切り
にんにく	2g	乱切り
なす	130g(2個)	スライス
たまねぎ	220g(大1個)	さいの目
かぼちゃ	250g(1/6個)	角切り
ピーマン	60g(1~2個)	さいの目
トマト	60g(1/2個)	

炒め油	大さじ1
カレールー	80g
ケチャップ	大さじ1
粉チーズ	小さじ2
ウスターソース	大さじ1
水	500cc



夏野菜たっぷり!!

<作り方>

- ① 食材を切る。
- ② 鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、豚肉、玉ねぎを炒める。
- ③ なす、かぼちゃを加え、炒め合わせる。
- ④ トマト、水を入れて煮込む。
- ⑤ ピーマンを加える。
- ⑥ 調味料Aで味付けをし、煮込めば完成。

※とうもろこしやオクラ、ズッキーニなど、他の夏野菜を入れてもおいしく仕上がります。



※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。