



越前町学校給食カレンダー

海土里ちゃん献立



【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

1月19日

<p>【献立名】</p> <p>有機玄米ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 手作り五目卵焼き 黒豆こんにゃく ミニトマト</p> 	<p>【献立について】</p> <p>今日は地場産食材たっぷりの「海土里ちゃん献立」です。今日は、手作り五目卵焼きの中に入っている「干しいたけ」を紹介します。</p> <p>しいたけには、春と秋と旬が2回あり、給食で使っているしいたけは、織田地区の姉崎さんが栽培するしいたけです。姉崎さんは「原木栽培」といって、山から木を切り出して、しいたけの菌を植え付け、2年間かけて育てています。自然の中でゆっくりと育った原木しいたけは、味と風味が良く、厚みがあり、プリっとした食感が楽しめます。今日の干しいたけは、原木しいたけを乾燥させたものです。干しいたけにするとうま味と栄養がアップします。感謝していただきます。</p> 
<p>【使用地場産物】</p>	<p>こめ ゆうぎんまい うすあげ みそ ほしいたけ にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ</p>
<p>【クイズ】</p> <p>今日は、小松菜についての○×クイズです。 小松菜の旬は、冬である。</p> <p>○か×か。</p>	<p>【解説】</p> <p>小松菜は、冬に旬をむかえる野菜です。 給食では、福井県産の小松菜がよく使われます。 夏場にも小松菜は売っていますが、寒い時期の小松菜は葉の色も濃く、ビタミンCも夏場の3倍にもなります。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ○</p>



← **あねざき ふうふ 姉崎さんご夫婦**

↓ **げんぼくさいばい ようす 原木栽培の様子**

