

9月 給食だより

令和6年9月 甘楽町学校給食センター

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

町内の生産者の方々を紹介します！

5月に紹介できなかった生産者の方を紹介します。
2学期もたくさんの地場産野菜を使用します。

地区 お名前
9月使う野菜



造石地区 長岡さん
たまねぎ、なす、にんじんなど



造石地区 黒澤農園
じゃがいも、かぼちゃ（有機）



天引地区 古館さん
ごぼう、じゃがいもなど



小川地区 丸山さん
たまねぎ、きゅうり



上野地区 吉田有機農園
ピーズ、じゃがいも、
かぼちゃ（有機）



善慶寺地区 黒澤さん
じゃがいも（有機）



上野地区 吉田農場
じゃがいも、とうがん



上野地区 依田さん
空芯菜（有機）



善慶寺地区 加藤農園
ねぎ、にんじん



国峰地区 金井さん
じゃがいも（有機）

旬の食材

8・9月は、**たまねぎ**、にんじん、**じゃがいも**、ねぎ、**なす**、ごぼう、青パパイア、**とうがん**、**かぼちゃ**、しいたけ、**ピーマン**、つるむらさき、**モロヘイヤ**、**空芯菜**、米は甘楽町産を使用します。きゅうり、にらは、甘楽富岡地区のものを使用します、（**太字**は、有機野菜も使用します。）

昨年6月より、給食でも町内産の有機栽培の野菜の使用をはじめ、昨年度は2.4トンの有機野菜を給食に使用しました。



YouTubeで【甘楽町 有機】で検索すると給食センターや町の有機野菜の取り組みを見ることができます。ぜひ、検索してみてください。

ぐんまのきのこ



群馬県は、全国でも上位の「きのこ王国」です。「きのこ」といっても種類がたくさんあります。生産量は、しいたけが全国5位、まいたけ・なめこは全国6位です。（2023.8月時点）

甘楽町でも「しいたけ」や「なめこ」を栽培しています。給食でも、積極的に県内産のきのこを使用しています。

しいたけは、日本で一番多く生産されているきのこです。しいたけには、食物センイのほかに、カルシウムの代謝に役立ち、骨を丈夫にする働きがあるビタミンDが含まれています。

乾燥させると、ビタミンDは8倍にも増します。

給食レシピ

リクエストの多い献立！

キムタクごはん



【4人分】

ごはん 600g（茶わん4杯）
ぶたにく 200g
おろししょうが チューブで1cm
おろしにんにく チューブで1cm
酒 小さじ1
にんじん 1/4本
ねぎ 1/4本
たくあん 80g
はくさいキムチ 80g
*しょうゆ 大さじ1
*砂糖 小さじ1/2
*テンメンジャン 小さじ1/2
いりごま 小さじ1
ごま油 大さじ1

作り方

- ① ごはんは炊いておく。
- ② 豚肉は細切り、たくあん・にんじんは千切り、ねぎは粗みじん切りに切る。（キムチが大きい場合は、食べやすい大きさに切る）
- ③ フライパンにごま油を敷き、豚肉、しょうが、にんにく、酒を入れ炒め、肉に火が通ったらにんじん、ねぎを加え炒める。
- ④ はくさいキムチ、たくあん、*の調味料を加え炒める。
- ⑤ 仕上げにいりごまを加え、ごはんと混ぜ合わせれば、できあがり♪

