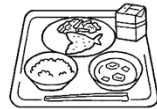




# 給食だより



令和6年10月 甘楽町学校給食センター

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれる栄養や体の中での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせさせて食べるようにしましょう。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

## 10月10日のおはなし給食 「バムとケロのそらのたび」



月曜日の朝、バムとケロがパンケーキを食べていたら、山のような小包が届いた。送ってくれたのは80歳の誕生日を迎えるおじいちゃん。その中身はなんと……組み立て式飛行機のパーツ！自分で作っておじいちゃんの家まで飛んでいくの！？バムの運転の見事な腕さばきで、スリル満点の旅行を楽しめます。

出版社：文溪堂 作：島田ゆか

## 今月の地場産物

献立表とあわせて見てください！

今月の甘楽富岡地区でとれた食材は・・・

米、じゃがいも、さといも、さつまいも、きゅうり、かぼちゃ、こまつな、なめこ、しいたけ、ごぼう、とうがん、にら、チンゲンサイです。太字は、有機野菜も使用します。



## 「学校給食ぐんまの日」を知っていますか？



10月24日は学校給食ぐんまの日です。この日は、学校給食に群馬県内産の農産物を使用し、「ふるさと群馬のすばらしさ」を再認識するきっかけとなるよう制定されました。日頃、給食では県内産や町内産の農畜産物を積極的に使っています。10月は、特に群馬県産を意識した献立となっています。

10月24日（木）の献立は・・・

ゆめロール（群馬県産小麦を使用したパンです。）

牛乳（群馬県産の牛乳です。）

上州メンチカツ（群馬県産の豚肉を使用しています。）

マセドアンサラダ（町内産のじゃがいも、さつまいも、きゅうりをサイノメに切ったサラダです。）

おっきりこみ（群馬県の郷土料理 町内産のごぼうと里芋が入ります。）

### 群馬県の郷土料理「おっきりこみ」を知ろう！

「おっきりこみ」は、忙しい農家の主婦が限られた時間で、おいしいものを作ろうと、地元野菜や地粉をふんだんに使い、親から子へと受け継がれてきた群馬の郷土料理です。

麺を「切っては入れ、切っては入れ」する様子から、自然とこの呼び名がついたといわれています。地域によっては「煮ぼうと」や「煮ぼうとう」とも呼ばれています。

調味料は、しょうゆを使うことが多いですが、しょうゆと味噌を合わせたり、味噌のみというものもあります。

「おっきりこみ」は、夕飯に家族みんなで食べるのが基本ですが、残りを翌朝に温め直し、ごはんにかけて食べるのが大好きという人がいます。これを「たてっかえし」「たてっけえし」と呼んでいます。



ぐんまの郷土料理！

## おっきりこみ

【4人分】

- 平打ちうどん 4玉
- 鶏肉 120g
- ごぼう 1/4本
- にんじん 1/4本
- 大根 4cm
- 里芋 4個
- しいたけ 4個
- 白菜 3~4枚
- 長ねぎ 1本
- 油揚げ 2枚
- 油 大さじ1
- だし汁 1200cc
- しょうゆ 大さじ8
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ2

作り方

- 油揚げは湯をかけ、油抜きをしておく。材料を食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油をしき、鶏肉を炒め火が通ったら、他の材料を入れ強火で炒める。
- 全体がしんなりしてきたら、鍋にだし汁としょうゆ、みりん、酒を入れ強火で煮る。
- 煮立ったらうどんを入れ、材料が柔らかくなるまで中火で煮る。

（打ち粉がついた状態のうどんであれば、10分が目安）

\*野菜は季節にとれる野菜で代用可能です。

群馬県産のしめじ、まいたけ、下仁田ねぎなどをいれてもいいですね。

