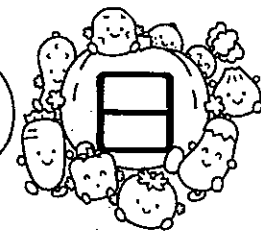


令和元年9月 帯広市学校給食センター

9月
10月
11月は

ふるさとの日



学校給食では、地場産の食材を優先して使用しています。また、作物の収穫期である9・10・11月の各月に1日ずつ、特に地場産物を多く使った特別献立の日「ふるさとの日」を設けています。

「ふるさとの日」は学校給食を通して地場産物への理解を深め、郷土に関心を寄せる心を育むことを目的としています。



暑かった夏休みが終わり、9月に入ると涼しい風が吹き、空の高さや聞こえてくる虫の声などいろいろな場面で秋の気配を感じられる頃になります。

実りの秋や食欲の秋といわれるように、秋は食べ物の美味しい季節です。旬の食べ物をたくさん食べて秋の味覚を味わい、元気に過ごしましょう。



中秋の名月「十五夜」

旧暦8月15日（現代の新暦では9月15日）は十五夜です。名月を眺め宴を催す習慣は中国から伝わってきました。今から1100年くらい前に、宮中でお月見が催されたのが日本の十五夜の始まりといわれています。

お月見ではすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。

今年の十五夜は9月13日です。給食では、小学校で13日に、中学校で11日に『お月見ゼリー』を提供します。



★献立内容★

- ☆牛トンすき焼き丼
- ☆とかちマッシュ汁
- ☆小松菜のなめたけ和え
- ☆牛乳

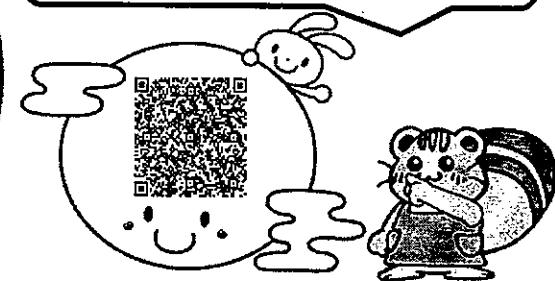


9月のふるさとの日では、

- ★ブランド牛の『豊西牛』と十勝産豚肉を使ったボリュームたっぷりの『牛トンすき焼き丼』
- ★国内唯一のばんえい競馬場の厩舎から出る麦わらの馬厩肥を利用して栽培されている帯広川西産の『とかちマッシュ汁』を使ったみそ汁
- ★十勝産の小松菜と帯広の泉さんが有機栽培をしている人参を使ったなめたけ和えを提供します！お楽しみに♪

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、教育・文化・スポーツ→学校教育→学校給食で、ご覧になることができます。

QRコードから、ホームページをチェックしてね☆



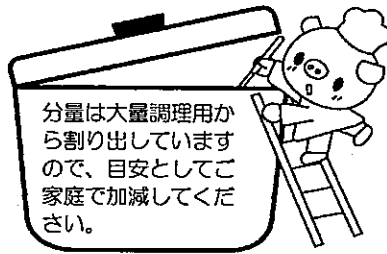
「ふるさとの日」メニュー★レシピ紹介

地場産物
たっぷり♪

牛トンすき焼き丼

<材料 4人分>

- ・豊西牛スライス …160g
- ・豚もも肉スライス …160g
- ・白菜 …1枚(約50g)
- ・人参 …中サイズ2cm(約30g)
- ・玉葱 …中サイズ1/5個(約40g)
- ・しらたき …30g
- ④ ・かつおだし汁 …200cc
- ・みりん …小さじ1
- ・三温糖 …大さじ1と2/3
- ・しょうゆ …大さじ2
- ・日本酒 …小さじ1



<作り方>

1. 白菜は2cm程度のざく切りにし、人参は千切り、玉葱はスライスする。
2. 白滝は4cm程度の長さに切る。
3. 鍋に油(分量外)を熱し、豚もも肉、豊西牛の順に炒める。
4. 肉に火が通ったら④の調味料を入れ、玉葱、人参の順に加えて煮込む。
5. 4に白菜を加えてひと煮立ちしてから、しらたきを加えてさらに煮込んで、出来上がり。
6. ご飯にかけて食べます。

放射性物質の測定検査

<6月18日から7月24日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

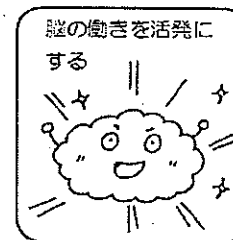
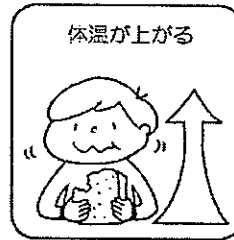
学力も体力もアップ!?

朝ごはんのすすめ

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることがわかっています。朝ごはんを食べて勉強も運動もがんばりましょう。



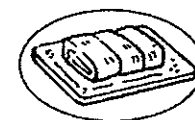
朝ごはんの効果



いつもの朝食にプラス1品



+



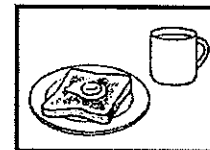
または



または



主菜・副菜などを、どれか1品プラスしてみましょう。



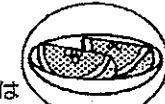
+



または



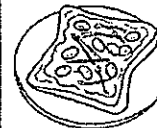
または



つくってみよう♪朝食レシピ

冷凍野菜を活用することも忙しい朝の時間短縮に役立ちます。

豆のピザトースト



- ① ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ② ①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③ トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



- ① フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ② ①にごはんとちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ ②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。