



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます

がつしやうよてい じょうようさん やさい 8・9月使用予定の城陽産野菜

<p>おおむらのぶこ 大村延子さん</p> <p>かぼちゃ (183kg)</p> <p>とうがん 冬瓜 (50kg)</p>	<p>そがわしげかず 十川茂一さん</p> <p>なす (70kg)</p> <p>じゃがいも (80kg)</p>	<p>にしむらあけみ 西村明美さん</p> <p>かぼちゃ (165kg)</p> <p>じゃがいも (135kg)</p>
<p>いのうえしげお 井上重生さん</p> <p>かぼちゃ (50kg)</p>	<p>たけしまかずお 竹島一雄さん</p> <p>なす (65kg)</p>	<p>うえたみきお 植田幹男さん</p> <p>あお 青ねぎ (102kg)</p>
<p>よしおかひろお 吉岡秀夫さん</p> <p>かぼちゃ (20kg)</p>	<p>にしむらきよ 西村喜代さん</p> <p>じゃがいも (200kg)</p>	

じもと やさい しんせん えいよう あいじゆう 地元でとれた野菜は、新鮮でとってもおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

つく 作ってみよう! しゅん 旬の食材を使った つか 献立

【里芋のそぼろ煮】

<材料> 4人分

鶏ミンチ	60g
里芋(冷凍)	120g
にんじん	35g
三度豆	20g
三温糖	大さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2/3
削り節	6g
水	150mL

- <作り方>
- ①削り節でだしをとる。
  - ②にんじんをいちょう切り、三度豆を3cmほどの長さに切る。
  - ③熱した鍋に油(分量外)と鶏ミンチを入れ、ほぐしながら炒める。
  - ④①でとっただし、にんじん、里芋を加えて、煮立ったらアクをとる。
  - ⑤三度豆と三温糖、しょうゆ、みりんを加え、里芋が柔らかくなるまで弱火で煮る。
  - ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

里芋は秋から冬にかけて旬を迎えます。冷凍の里芋を使うことで手軽に作る事ができるので、ぜひ作ってみてください。

9月9日のメニュー☆

※給食では削り節からとっただしを使用しています。ご家庭のだしにあわせて、しょうゆの量を調整してください。

令和4年度の給食献立テーマ 「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～！」

今年度は、「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～」をテーマに、日本各地の郷土料理や特産物を継続的に提供しています。2学期に提供予定の料理を紹介します。

2学期の味めぐり

**香川県 11月**  
五目うどん  
香川県はうどんの生産量や消費量が日本一の県です。香川県の讃岐うどんはコシがあり、もちもちとした食感が特徴です。

**山形県 10月**  
芋煮汁  
東北地域で秋に食べられている芋煮汁です。地域によってさまざまな具材や味付けが楽しめます。

**山梨県 12月**  
ほうとう  
ほうとうは小麦粉を練り、平らに切った「ほうとうめん」を、たくさん具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

**高知県 11月**  
かつおフライごまみそがらめ  
かつおは高知県でよく食べられている魚です。今回は揚げたかつおに、センター手作りのごまみそだれをからめています。

**宮城県 10月**  
油麩丼  
宮城県登米市の郷土料理です。油麩は油で揚げた麩で、香ばしさや歯ごたえがあるのが特徴です。

**茨城県 12月**  
納豆  
茨城県の水戸納豆は小粒で粘りが強いことが特徴です。

**沖縄県 9月**  
沖縄そば  
かつお節と豚骨からとっただしと太い中華麺が特徴の料理です。乗せる具材によってソーキそばや野菜そばのように名前が変わります。