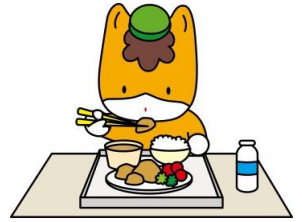


# 10月給食だより



令和4年10月号  
群馬県立館林特別支援学校

朝晩の気温が下がり秋らしくなってきました。体調の崩しやすい時期です。また、「実りの秋」というように、おいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも、さんま・さけ・さといも・りんご・くりなど、秋の味覚がたくさん登場します。いろいろなものを食べ、運動して、元気な体を作っていきましょう。



## 10月24日は学校給食ぐんまの日

「学校給食ぐんまの日」って知っていますか？

学校給食に群馬県内でとれた農産物をたくさん使って、群馬県の豊かなめぐみにふれながら、自分たちの生活と地域の関わりを感じて、心豊かな人に育ってほしいと願って定められた日です。

「給食記念日」の1月24日からの一週間を「学校給食週間」をしています。が、「学校給食ぐんまの日」を10月24日にしたのは、10月28日が群馬県民の日であることと、秋には農産物がたくさんとれることなどの理由からです。

群馬県立館林特別支援学校では、10月24日にたくさんの群馬県産の食材を使って給食を提供します。

## 学校給食ぐんまの日の献立紹介

ごはん・・・館林市産のゆめまつりという品種のお米です。

牛乳・・・群馬県産の牛乳です。太田市にある東毛酪農業協同組合から配達してもらっています。

みそだれ焼き肉・・・群馬県産豚肉を使用しています。群馬県では、養豚の生産が全国4位です。

即席漬け・・・館林市産のきゅうりを使用した即席漬けになります。

チンゲンサイの味噌汁・・・群馬県産のチンゲンサイと豆腐を使用した味噌汁です。

作ってみよう！給食レシピ

### おっきりこみ

#### 材料(4人分)

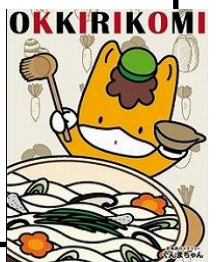
ゆでおっきこみうどん	400g
鶏肉	80g
にんじん	60g
ねぎ	40g
だいこん	80g
里芋	50g
油揚げ	20g
干しいたけ	5.2g
かつお節	12g
しょうゆ	48g
みりん	6g

#### 作り方

- ① にんじん・だいこん・里芋はいちよう切り、ねぎは小口切り、油抜きした油揚げは短冊切り、鶏肉は一口大に切る。
  - ② かつお節でだし汁をとる。
  - ③ 干しいたけは、水で戻しておく。
  - ④ 鍋に、①・②・③を入れ煮る。
  - ⑤ 野菜が煮えたら、しょうゆ・みりん・うどんを鍋に入れ煮込む。
- ※伝統的な「おっきりこみ」を目指すなら、茹でていない粉付のおっきりこみうどんを使用すると良いでしょう。



「おっきりこみ」は、幅の広い生麺を旬の野菜とともに煮込んだ群馬県の郷土料理です。家でも群馬の郷土料理「おっきりこみ」を作ってみてはどうですか。



### 給食に愛媛県産マダイを提供しました

9月13日(火)に「マダイのしょうゆ糍焼き」を提供しました。とても良く食べて残食が少なかったです。

10月26日(水)には「マダイのアクアパッツア」を提供する予定です。お楽しみに。