

スクールランチだより No.55

市川市教育委員会 保健体育課

『地産地消』とは、身近なところで生産されたもの（地産）を食べること（地消）です。千葉県では学校給食において地域でとれる食材の活用や食文化への理解を促進するために、毎年11月に『千産千消デー』（千葉県で生産されたものを、千葉県で食べることを）を設定しています。これは、千葉県食育推進計画に基づき、平成21年度から実施されています。

市川市内の小・中、義務教育学校、特別支援学校でも、千葉県でとれた食材を使用したり、郷土料理にちなんだ給食を取り入れたりしています。

レシピに使われている鰯は、千葉県でたくさんとれる魚です。陸に揚げるとすぐに腐って腐りやすい魚であることから、「よわし」から変化して鰯（いわし）になったようです。

《栄養士さんからの一口メモ！》より

今日の給食は地産地消（千産千消）献立です。地産地消とは地元で採れたものを地元で消費（食べることを）しようということです。

ひじきごはんのひじき・にんじん・鰯のみりん干しの鰯、磯香和えのり・ほうれん草、さつま汁の豚肉・さつまいも・大根・葱そして牛乳が千葉県でとれたものです。

キャロットゼリーはにんじん入りのゼリーです。きれいなオレンジ色で、オレンジジュースを入れることで味を、レモン汁を入れることで香りを食べやすくし、にんじん嫌いな子でもよく食べています。



今年度は、おすすめメニューを紹介しています。是非、ご家庭でも味わってみてください。

南行徳中学校

ランチタイム



ひじきご飯 鰯(いわし)のみりん干し 磯香和え

さつま汁 キャロットゼリー 牛乳

エネルギー
812kcal
たんぱく質
36.8g
脂質
28.4g
食塩相当量
3.6g



【 キャロットゼリー 】 6個分

	(分量)
エースアガー	10g
水	130cc
オレンジジュース	270cc
レモン果汁	3cc
にんじん	55g
上白糖	24g
ゼリーカップ	6こ

(作り方)

- ① にんじんは輪切りにし、蒸してからミキサーにかける。
- ② 水でエースアガー、砂糖を煮溶かし、沸騰させる。
- ③ ②に①、オレンジジュース、レモン果汁を入れ、カップに注ぐ。