



# 給食だより

常磐学校給食共同調理場  
平成21年度10月号



## 10月～11月は、福島県の地産地消月間です。

10月に入り、すっかり秋らしい気候になりました。

実りの秋です。食材が豊富なこの時期、給食では旬や地元産のものを多く使うよう努力しています。

ご家庭でも実りの秋を楽しみ、食べ物についてお子さんにお話を  
してはいかがでしょうか。子どもたちが「食」について知ることのできる  
一番よい方法です。



## 地産地消献立紹介

常磐学校給食センターでは、地産地消を進めるために、「いわき地産地消をすすめる会」のご協力により、ハワイアンズの高橋シェフ考案の地産地消献立を実施しました。

残りも少なく、好評でしたので、ご紹介します。

### かつおの竜田揚げ いわきの野菜で作った中華あん 10月実施

＜材 料＞4人分

中華あん

長ねぎ・・・40g(約半本)  
(いわき産使用)

エリンギ・・・40g(いわき産使用)

小松菜・・・40g(いわき産使用)

にんにく、しょうが・・・少々

醤油・・・小さじ2

A 酢・・・大さじ2半

さとう・・・大さじ2強

中華だし・・・少々

でんぷん・・・小さじ1強

＜作り方＞

① 長ねぎは小口切り。エリンギは短冊切りにする。  
(長ねぎが好きな人は2cm幅のぶつ切りにしてもよい。)

小松菜は3cm幅に切り、茹でておく  
にんにく、しょうがはみじん切りにする。

② 水 70cc にAの調味料を入れ温める。

③ ②に①のにんにく、しょうがを加え香りがでたら、長  
ねぎを入れる。エリンギを入れ、材料が煮えたら、小  
松菜を加え、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。

もどりがつお



給食では、かつおの竜田揚げ(醤油、酒、みりん、しょうが、にんにくで下味をつけ、でんぷんをまぶし、油で揚げたもの)にかけました。かつおは小名浜港に水揚げされたものを使用しました。



## 地産地消とは

地域で生産されたものを地域で消費する活動。

## 地産地消のよいところ



- 新鮮である。 ○ 安心感がある。
- 流通の距離や時間が短くすむため(フードマイレージが小さい)、エネルギー消費が少なくCO2の排出が減少できる。(エコロジーにつながる。)
- 子どもが農産物や水産物に親近感をもつ機会があたり、  
「食」や「農、水産」についての理解ができる。

お店に並ぶ品物には、〇〇産と書かれているものが多いです。買い物の参考にしましょう。

### いわきの農家さんがつくった野菜のトマトソース 9月実施

＜材 料＞4人分

たまねぎ・・・5g

エリンギ・・・3g(いわき産使用)

小松菜・・・20g(いわき産使用)

なす・・・20g(いわき産使用)

にんにく・・・少々

トマトダイスカット缶・・・160g

オリーブオイル・・・小さじ1

コンソメスープの素、塩、こしょう  
少々

＜作り方＞

① たまねぎ、にんにくはみじん  
切り。エリンギ、なすは縦に4つ  
に割りいちよう切りにする。  
小松菜は、塩茹でて2cm幅  
に刻む。

② オリーブオイルを熱し、①の  
にんにくを加え香りがでるまで  
炒める。たまねぎを加えよく炒  
め、なす、エリンギを軽く炒め、  
トマト缶を入れ煮込み、塩、こ  
しょうで味を調える。

③ 小松菜を加える。

給食では、コロケにかけ  
ました。