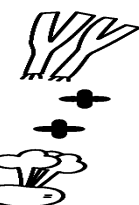


ぱくぱく

10月号

守山市教育委員会
令和7年10月発行



お月見献立

6日(月)



10月6日は十五夜です。一年で最もきれいな月を眺めることができる日です。平安時代に、中国から伝わった風習がもとになっていると言われています。秋の収穫が始まる時期のため、豊作への感謝のしるしとして、秋に採れた里芋や枝豆、栗、ぶどうなどと一緒に、お米から作った月見団子をお供えし、すすきを飾ります。芋をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。給食では、里芋のみそ煮やお月見汁、お月見ゼリーを味わいます。

守山の日

24日(金)



笠原しょうがは、江戸時代から守山市の笠原町で作られてきました。5月に苗を植え、7月から9月に収穫します。この地域の土は、水分を多く含んでいるため、みずみずしいしょうがが育ちます。採れたては、生でも食べられるそうです。ピリッとした辛みが特徴で、笠原しょうがを使ったジャムやドレッシングもあります。給食では、「笠原しょうがのそぼろ丼の具」で味わいます。その他、この日は守山産の小松菜も使用します。

滋賀の日

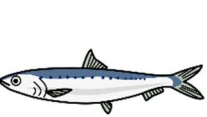


27日(月)

わかさぎは、北湖を中心にびわ湖のほぼ全域に生息しています。もともとは海にいる魚でしたが、海水でなくても生きられることから、びわ湖や日本のいろいろな湖に移されました。今月は、滋賀県の郷土料理であるじゅんじゅんも味わいます。じゅんじゅんとは、牛肉や鶏肉、湖魚などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来すると言われています。この日は、近江牛を使用します。

目の愛護デー献立

10日(金)



10月10日は「目の愛護デー」です。10日の給食には、目に良い食べ物をたくさん使います。いわしなど背の青い魚の油に多く入っているDHAは、目の疲れを軽減するのに役立つとされています。また、にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜にはビタミンAが多く含まれており、目の疲れや乾燥を防いでくれます。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで吸収率が高まることから、油で炒めて作る「にんじんしりしり」にして提供します。



もーいもりの日

テーマ
『秋の食材を味わおう』



17日(金) 小学校 15日(水) 中学校

秋の味覚であるさんまやしめじ、さつまいもを味わいます。秋は新米をはじめ、たくさんの作物が収穫される実りの季節です。食べ物から秋を感じてみましょう。



今月の献立から



** 焼きとり ** 串なしの簡単焼きとりです。

全国味めぐりの日

16日(木)

今月は 埼玉県 です



埼玉県は関東地方にある県で、秩父や川越などの歴史や自然を感じられる観光地が有名です。「みそポテト」は、埼玉県の西部にある秩父地方の郷土料理です。農作業の合間に食べる小昼飯(こちゅうはん)と呼ばれる郷土料理のひとつで、蒸したりゆでたりしたじゃがいもに衣を付けて揚げ、みそだれをかけて食べられます。また、埼玉県では江戸時代から小麦の栽培が盛んに行われ、うどんなどの麺類を使った郷土料理が数多くあります。「煮ぼうとう」はそのひとつで、深谷地方の冬の定番料理です。幅広の麺を深谷ねぎなど地元で採れたたっぷりの野菜と一緒に煮込みます。一万円札の顔になった深谷市出身の渋沢栄一も好んで食べたと言われており、命日には「煮ぼうとうの会」が催されるそうです。給食では、野菜たっぷりの汁物にソフト麺を入れて味わいます。

材 料 (4人分)

- 鶏もも肉・・・1枚(200g)
- 白ねぎ・・・・・・・・1本
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉は2.5cm角程度に切り、㊤で下味を付ける。
- ② 白ねぎは水洗いをして、2.5cm程度の長さに切る。
- ③ ①と②を合わせ、オーブンまたは、油(分量外)を熱したフライパンで焼く。(※フライパンで焼く時は、中までしっかり火が通るように、焼き目をつけた後、蓋をして蒸し焼きにするとよい。)
- ④ 小鍋に㊦を合わせて加熱し、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 焼き上がった③に、④をからめる。