

“^{みらい}未来”につなげ、^たみんなで^{ちほしさん}食べる千葉市産”

10月 市民の日特別メニュー



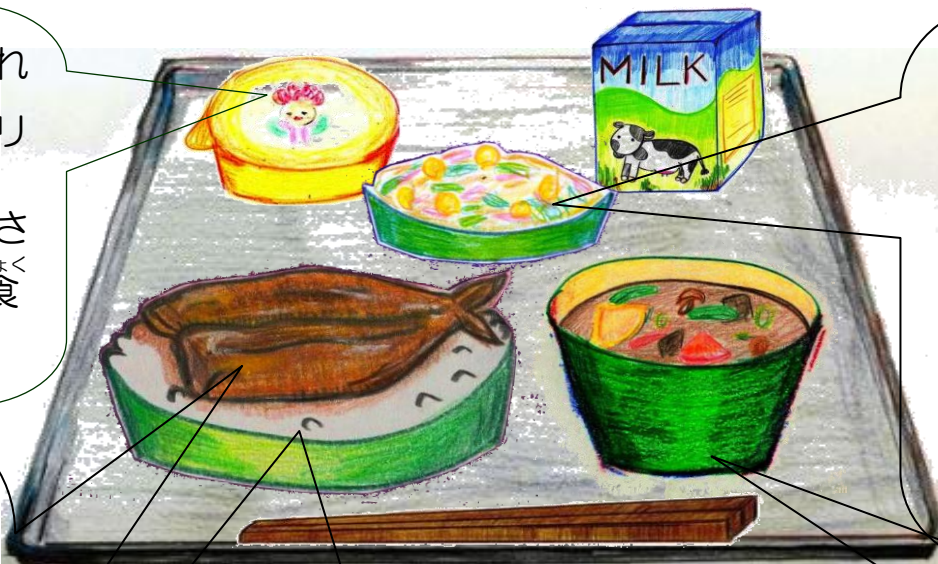
きょうの給食のねらい

千葉市産の新米を味わい、郷土の
千葉でとれる産物を知る。

- さんまのかば焼き丼 ●牛乳 ●けんちん汁 ●切干し大根の和え物 ●ちはなちゃんゼリー

千葉市幕張地区周辺でとれた春どりに^{つか}にんじんを使ったゼリーです。

にんじんはカロテンをたくさん含む^{きゅうしょく}緑黄色野菜で、給食には^か欠かせない^{しょくざい}食材です。



切干し大根は大根を細切りにして天日で干し、乾燥させたものです。

太陽の光を浴びることで甘みが増し、カルシウム・鉄・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

煮物や漬物で食べることの多い切干し大根をさっぱりと食べられる和え物にしました。

秋刀魚は漢字で「秋の刀の魚」と書くように、秋を代表する魚です。刀のような長細い形をしていて、銀色に輝いているものが新鮮です。10月頃に千葉の銚子沖で獲れます。

旬の秋刀魚をカラッと揚げて甘辛いタレをからめ、ごはんの上にのせて、かば焼き丼にしました。

私たちの住んでいる千葉市には水田地帯があり、主に若葉区・緑区・花見川区でコシヒカリという銘柄の米を作っています。コシヒカリは日本で最も多く作られている銘柄です。

今月から12月にかけて、今年収穫された新米が給食に登場しています。

けんちん汁(建長汁・巻織汁)は昔、神奈川県かながわけんの建長寺けんちょうじで出されていた精進料理のひとつです。

千葉市で収穫された根菜(土の中で育つ大根、にんじん、ごぼう、ねぎなど)や里芋がたくさん入った具だくさんの汁です。