

全国学校給食週間

給食週間中の献立 1月24日～30日

期間中の献立には、大村でとれる野菜や県内産の食品を使った郷土料理を多くとり入れています。給食を食べて、長崎県のよさやふるさと大村市のすばらしさを、改めて感じてほしいと思います。

1月24日(金)

- ・にんじんごはん ・牛乳
- ・ふるさと野菜たっぷり椀
- ・黒鯛すり身フライ
- ・蒸し野菜
- ・マヨネーズ

「オール大村産献立」です。牛乳と調味料以外の食材すべて大村でとれたものを使っています。小学校・中学校合わせて1万食分の大村産の食材を集めるのは大変です。大村市の学校給食会や業者の方の協力により実施することができています。

「黒鯛すり身フライ」は大村市から提供していただきました。蒸し野菜にマヨネーズをかけて食べてください。

1月27日(月)

- ・ごはん ・牛乳
- ・けんちん汁
- ・鯨のごまみそがらめ
- ・即席漬け



長崎では、昔は鯨をとって食べていたという食文化があります。大村でも貴重なたんぱく源として食べられてきました。

「鯨のごまみそがらめ」は、鯨のくさみを消すために、しょうがやんにんにくしょうゆで下味をつけてから、でん粉をつけて油で揚げ、ごまみその甘辛いタレをかけて作っています。

1月28日(火)

- ・麦ごはん 牛乳
- ・にこみ
- ・納豆みそ
- ・からしあえ



「にこみ」は大村の郷土料理です。江戸時代にお祝いごとやお祭り、法事などの特別な日におもてなし料理として作られたのが始まりです。落花生(ピーナッツ)が入っているところが特徴です。材料を細かく切るのには、無駄をなくすという昔の人の知恵があります。

納豆は、壱岐市で作られたものです。

1月29日(水)

- ・ごはん ・牛乳
- ・煮込みちゃんぽん
- ・春巻き
- ・きゅうりのカリカリ漬け



長崎の郷土料理といえば「ちゃんぽん」です。長崎市で中華料理店を開いた人が、中国から来た留学生のために、栄養バランスがとれた料理をと考えられました。

夏野菜のきゅうりですが、大村市ではハウス栽培により年間を通して給食できゅうりを使用することができます。きゅうりのカリカリ漬けは生徒たちにも人気の野菜料理です。

1月30日(木)

- ・ポークトマトライス
- ・牛乳
- ・ごぼうのクリームスープ
- ・鱈のマリネ



わたしたちが暮らす長崎県や大村市では、いろいろな農産物が生産されています。給食では、地産地消に取り組んでいます。

給食の米は、年間を通して大村産の「にこまる」を使っています。ごはんをおいしく食べてもらえるように大村市の栄養教諭が「ポークトマトライス」を考案しました。人気のメニューとなっています。

鱈は、長崎県で水揚げされたものをマリネにしています。