



H29.9 水俣市学校給食センター  
文責 山崎 友麻子

## こんげつ 今月のふるさとくまさんデー

① 9月8日(金) 水俣・芦北地区

冬瓜のスープ



水俣市の池田さんが作られた「冬瓜」を使わせていただきます。「冬」の「瓜(うり)」と書く「冬瓜」ですが、旬は夏です。皮が厚く、冬まで保存ができることからその名前が付けました。実のほとんどは水分できており、体を内側から冷やしてくれる効果があるので、暑い季節にぴったりの食材です。

② 9月19日(火) 荒尾・玉名地区

今月は、熊本県の北部に位置している「荒尾・玉名地区」の紹介をします。

南関あげ入り具だくさんみそ汁



「南関あげ」は、普通の油揚げとは違い、長く保存できるように、豆腐を薄く切って油で揚げて作ります。みそ汁にはもちろん、海苔の代わりに甘辛く煮つけた南関揚げを使ったあげ巻き寿司など、色々な料理でおいしく食べられます。

梨酢和え

荒尾では「荒尾ジャンボ梨」の異名を持つ「新高」という品種の梨が特産品で、とても大きくて甘いのが特徴です。



## こんげつ 今月のクエストメニュー

★ 9月7日(木) 袋中学校  
「旬の食材を食べて暑い夏を乗りきろうメニュー」

麦ごはん、牛肉と夏野菜のカレー、夏野菜サラダ、冷凍みかん

★ 9月21日(木) 第一小学校  
「夏バテ解消メニュー」

セルフおにぎり、けんちん汁、豚肉の生姜焼き

まだ残暑が続き、運動会の練習等で食欲が落ちやすい時期です。この時期にピッタリのおいしいメニューですね♪

## 9月の水俣産

下田さん(水俣市長崎)  
【なす、かぼちゃ】



森下さん(水俣市湯出)  
【きゅうり、かぼちゃ】



森山さん(水俣市深川)  
【たまねぎ】



池田さん(水俣市宝川内)  
【冬瓜】

