



H29.10 みなまたしがっこうきゅうしょく 水俣市学校給食センター
ぶんせき やまさき ゆまこ
 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 10月19日(木): 菊池・山鹿地区

今月は、熊本県の北部に位置している「菊池・山鹿地区」の紹介をします。

武光鍋風

今から650年ほど前、戦いのときに「戦鍋」として食べられていたものです。菊池一族の第15代当主、菊池武光が鴨を弓で射る競技を始め、その鴨を使って鍋を作ったので「武光鍋」という名前になりました。給食では、鴨の代わりに豚肉を使って作ります。



菊池武光

ヤーコンの五目きんぴら

菊池は「ヤーコン」の産地としても有名です。ヤーコンとはキク科の根菜で、形はさつまいもに似ていますが、味や歯ざわりは梨のようにシャキシャキしています。ヤーコンは生活習慣病を防ぐ栄養素が豊富で、今注目の野菜の一つです。生でサラダにしても良く、きんぴらなどの炒め物にしてもおいしく食べられます。



② 10月27日(金): 水俣・芦北地区

ウィンナーソーセージ

水俣市の「モンヴェールのうやまさん」が作っているドイツウィンナーが登場します。ウィンナーの本場であるドイツの製造方法と同じ方法で作られているそうです。うま味がたっぷりつまったおいしいウィンナーを楽しみにしてください！



こんげつ 今月のリクエストメニュー

★10月12日(木) 第二中学校
 「おなかすっきりメニュー」
 麦ごはん、豆乳鍋風、ビビンバ、
 ほうれんそうムース

★10月17日(火) 緑東中学校
 「旬の食材を使ったメニュー」
 栗ご飯、秋のポトフ、から揚げ、
 りんごゼリー



えほんのメニュー♪

10月20日(金)の給食には、「ぎょうれつのできるすうぶやさん」という絵本に出てくるメニュー”ほくほく

かぼちゃのすうぶ”が登場します。おいしいそうすうぶがたくさん出てくる絵本です。ぜひ、一度読んでみてくださいね♪



食欲の秋にぴったりのおいしいそうなメニューを考えてくれました！しっかり食べて、元気に毎日をすごしましょう♪

