



きゅうしょくだより 2月



2月4日には立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。体調をくずしやすく、感染症などにかかりやすい時期です。2月3日の節分には、「鬼は外、福は内！」と大きな声で豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。



たべっピーの 給食の旅！～駿東地区～

こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」は、御殿場市近隣にある市町「駿東地区」の学校栄養士さんたち自慢の給食メニューを紹介するよ！どんな料理がでてくるか楽しみにしていてね！



今月紹介するのは・・・

とり肉の香草焼き&水かけ菜のペペロンチーノ

「とり肉の香草焼き」★長泉町の栄養士さんより

とり肉をパセリやバジルが入った調味料に漬けて、焼きます。香草には、パセリやバジル以外にも、タイムやセージ、オレガノなど種類が多く、様々な効果があります。

「水かけ菜のペペロンチーノ」★小山町の栄養士さんより

水かけ菜は、小山町の特産物のひとつです。水かけ菜はお米を作り終えた後の田んぼで作ります。寒い冬の間でも水が凍らないように、水をかけ流しながら作ることから水かけ菜という名前がついたそうです。

高校生による給食コンテスト

今年度も、高校生が地域の食材を利用した小中学生向けの給食献立を考える

「高校生による給食コンテスト」が開催されました。

御殿場高等学校「Yes!cooking Goko girls♡」のみなさんが考えた献立「栄養満点！心ほかほかあったかうんち」が最優秀賞を受賞しました。その献立を給食風にアレンジして、2月に提供します！



【受賞時の献立】

★ごはん ★大豆とお肉のから揚げ

★きのこベーコンのクリームソテー ★旬のものたっぷりスープ

野菜(なす)に
こだわる!

ごてんば米コン!

御殿場市主催で、『第10回記念 野菜・なすにこだわる!ごてんば米コン』が開催されました。小中学生の部には、763点もの応募がありました。10月から12月にかけて審査が行われ、最優秀賞が選ばれました!御殿場市の地場産品である「ごてんばコシヒカリ」にあう野菜・なすを使った料理コンテストで、なすは必ず使用し、その他に野菜を1品以上使うという条件のもと、それぞれに細かな工夫が見られました。

★最優秀賞★ 原里中学校 1年 板橋桜花 さん

作ってみよう!板橋さんのレシピ『茄子と蒟蒻草の肉味噌丼』

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
なす	2本	① なすを角切りにし、水にさらしておく。根深ねぎは小口切りにする。
ほうれん草	1/2袋	② ほうれん草は、茹でて食べやすい大きさに切る。
ごま油	小さじ1	③ 鍋にごま油、おろし生姜・にんにくを入れて火にかける。
おろし生姜・にんにく	少々	④ ひき肉をほぐしながら、よく炒める。
ひき肉	300g	⑤ ひき肉に火が通ったら、①のなすを水から上げて加え、なすがトロツとするまでよく炒める。
水	50cc	⑥ Aの調味料を加え、煮立たせる。
中華スープの素	小さじ1	⑦ ②のほうれん草を加え、混ぜ合わせる。
オイスターソース	小さじ1	⑧ 一旦火を止めて、水溶き片栗粉を入れる。
酒	大さじ1	⑨ 軽くまぜ、再び火をつけてとろみがつくまで混ぜる。
みりん	大さじ1	⑩ どんぶりにご飯を入れ、⑨をのせて、根深ねぎをちらして出来上がり♪
砂糖	大さじ2	
醤油	大さじ2	
赤味噌	大さじ2	
片栗粉 (水で溶く)	大さじ1	
根深ねぎ	適量	

★入賞者★

- 裾野西小学校 3年 佐藤 柚歩 さん 「なすバーグ」
- 西中学校 1年 菊池 尊 さん 「ナスぎらいでも食べられる!ナスタコライス」
- 原里中学校 1年 長田 杏珠 さん 「なす香るもずく丼」
- 御殿場中学校 1年 杉山 夏凜 さん 「ナスのケチャップいため」
- 御殿場中学校 3年 北村 優津希 さん 「夏バテ対策ミートソース丼」

ふじっぴー給食のお知らせ



学校給食における地場産物の使用率を高めるとともに、子どもたちの静岡県への愛着を育むことを目的に、2月22日(2月23日の富士山の日が祝日のため)を基準日として県内全域で実施されます。

今年度のテーマ食品は「静岡県産さば」と「静岡県産チンゲンサイ」です。

御殿場市内も各給食センターでふじっぴー給食を提供します。楽しみにしててくださいね。