

令和6年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

朝夕涼しくなり、秋らしさが感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋といわれるように、運動に勉強にじっくりと取り組むことができる時期です。また、田んぼや畑では実りの秋をむかえ、秋のおいしい食べ物がたくさん収穫されます。秋の農産物をおいしくいただき、勉強や運動に頑張りましょう。

10月の目標

地域の食材について知ろう



野菜王国・ぐんま!

群馬県では豊富な水、長い日照時間、関東平野から上毛三山へと続く丘陵地を活かし、様々な農産物が作られています。

その中でも、昼と夜の寒暖差が大きい利根沼田の高原野菜や果物は、昼は日光あびて成長し、夜は寒さから身を守るため甘みとうま味が増し、全国から高い評価を得ています。

群馬県で採れるおいしい食材は県内だけでなく、東京など大都市へも運ばれています。



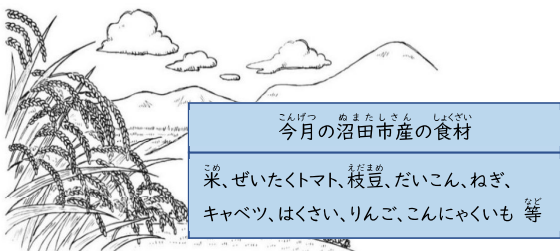
利根沼田地区でもたくさん生産されている「ほうれん草」の生産量が、3年連続で全国1位になりました!

生産量全国5位以内のぐんまの食材 (令和4年度) ~

全国順位	品目名
1位	こんにゃくいも・ほうれん草
2位	キャベツ、きゅうり・枝豆・うめ
3位	なす・レタス・ふき
4位	はくさい・とうもろこし・しゅんぎく・豚
5位	やまのいも・チンゲンサイ・キウイフルーツ

10月24日は「学校給食ぐんまの日」!

群馬県では、地域を知り郷土愛を深めることを目的として、10月24日を「学校給食ぐんまの日」としています。「学校給食ぐんまの日」をはじめ、10月の給食には、地域で生産された食材「地場産」の野菜や果物、郷土料理を取り入れた献立を出します。給食を味わい、群馬県や沼田市の魅力を再発見しましょう!



今月の沼田市産の食材
米、ぜいたくトマト、枝豆、だいこん、ねぎ、キャベツ、はくさい、りんご、こんにゃくいも等

学校給食「沼田の日」の献立として、枝豆農家の方々にご協力をいただき沼田市産の枝豆をたくさん使用した「えだまメンチ」を10月30日の給食に取り入れました。



郷土料理を知ろう!

郷土料理とは、昔からその地域で食べられてきた料理のことです。郷土料理には、地域で作られた食材が使用され、それぞれの風土・気候を生かした、その地域の人々の生活の工夫や知恵が詰まっています。今月は、群馬県の郷土料理「おっきりこみ」や沼田市の郷土料理「とうふめし」を給食に出します。郷土料理を知り、受け継いでいきたいですね。



めまたブランド農産物「稲姫米」を味わおう!

給食でいただける「ごはん」は、沼田市を中心とした、地場産の玄米を給食センターで精米して使用していますが、10月21日から11月末まで特別に、めまたブランド農産物「稲姫米」の新米を使用します。よく噛み、新米の甘味を感じながら食べましょう。



稲姫米について詳しくはこちら

グツと、沼田そだち



新米をお家でもよりおいしく食べよう!

農林水産省

「今日からできる!お米のおいしい食べ方」



給食レシピを作ってみよう! ~ 沼田市郷土料理「とうふめし」~

<材料 5人分>

- ・米 3合
- ・木綿豆腐 2丁
- ・油 大さじ1
- ・和風顆粒だし 大さじ1
- ・白だし醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 適宜

<作り方>

- ① 米をとぎ、水加減をして炊きます。
- ② 木綿豆腐の水をきります。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、②の木綿豆腐を崩しながら炒めます。
- ④ 水分がなくなってきたら、調味料Aを入れ、味をなじませます。
- ⑤ 食塩を加え、味が整ったら、炊き上がったごはんと混ぜ合わせます。

10月の「とうふめし」は、こんにゃくと鶏肉を加えた「かみなりとうふめし」です! お家でも、豆腐と他の具材を加えてオリジナルの「とうふめし」を作ってみてください。

給食を試食してみませんか?

~ 出張! 学校給食試食会 ~

- 1、日時 令和6年10月30日(水)
12時10分から13時まで(随時解散となります。)
受付は11時50分から行います
 - 2、場所 ウェルプラザ(沼田市保健福祉センター)
 - 3、申し込み 電子申請フォーム (<https://logoform.jp/f/wkWAs>) または 学校給食センター (0278-25-3762) へ電話(電話受付時間:平日9時~17時)で申し込みください。
 - 4、申込期間 10月7日(月)9時から10月23日(水)17時まで
 - 5、その他
 - ・参加人数 先着70名(定員になり次第、締め切ります。)
 - ・試食代金 一人282円(当日ご持参ください)
- 事前に食材を発注するため、10月23日(水)17時以降のキャンセルは代金をいただきますので、ご了承ください。
- ・対象 沼田市に在住または勤務している人

詳細はこちら
(沼田市 HP)



是非、お越しください!

