

給食センターからこんにちは
3月の中学校の献立より…

☆平成26年3月19日(水)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:885kcal たんぱく質:25.6g

★主食: ご飯

☆主菜: 笹かまぼこの磯辺揚げ

★副菜: くきわかめのきんぴら

☆汁物: おくずかけ

★デザート: かぼちゃ生クリーム大福

★飲み物: 牛乳

宮城県の
郷土料理

全国おいしいもの巡り～宮城県～

毎月19日の「食育(19)の日」。4月から始まった食育の日の「全国おいしいもの巡り」は、第10弾となりました。今年度最後になりますので、しっかり食べて、学びましょう。

3月は「宮城県」を紹介します。宮城県は、3年前の東日本大震災で多くの犠牲者を出し、復興に向けてまだまだ苦労されている方々が大勢います。宮城県のことをもっと知って、私たちも復興の小さな力になればと思います。



～宮城県のおいしいもの紹介～

★笹かまぼこ

宮城県仙台市の有名な食べ物です。三陸沖に大きな漁場を持つので、古くから鯛やひらめ、鮭が豊富に獲れました。明治の始め、ひらめの大漁が続き、その利用と保存のために、すり身にして手のひらでたたき、笹の形に焼いたのが始まりだと言われています。

★くきわかめ

同じく三陸で有名なのが「わかめ」などの海草類です。今回は、わかめのくきの部分を塩漬けに加工した「くきわかめ」のきんぴらです。コリコリした食感がおいしい一品です。

★おくずかけ

しょうゆ味の汁に、季節の野菜、宮城県の特産品の「うーめん」(温麺)や豆麩などを加え、片栗粉でとろみをつけます。精進料理として食べられていましたが、今では肉を入れたり、うーめんの代わりに白滝を入れたりするなど、各家庭でアレンジされ、おふくろの味になっているそうです。給食でも、アレンジを取り入れて作ってみました。