5月　きゅうしょくだより

太宰府市学校給食会

給食で使っている物資の紹介

《 おかず(野菜、肉、椎茸、こんにゃくなど) 》

毎朝、その日に使用する分だけを届けてもらっています。そのため、どれも新鮮なものばかりです。

福岡県産・地元産の食材を使用するように努めています。

太宰府市産の椎茸や福岡農業高校生が育てた野菜も使用します。

《 牛乳 》

福岡県産の新鮮な牛乳が毎日登場します。

牛乳工場では、厳しい衛生管理のもとで製造されています。

成長期の子どもたちには欠かせない飲み物です。

《 麦ごはん 》

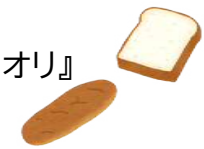
月・火・水・金曜日が米飯給食です。筑紫地区で収穫された『夢つくし』と福岡県産の大麦を使っています。月に2回程度、混ぜご飯も取り入れます。

《汁物》

みそ汁、お吸い物、うどんなどのだしには、いりこやかつお節昆布を、使っています。

《 パン類 》

木曜日は、パン給食です。食パンやコッペパンの他にも、福岡県産の小麦『ミナミノカオリ』を使った県産小麦パンや福岡県産の米粉を使った米粉パンなども登場します。



今月の献立より

だざいふの日(毎月19日)に登場する『だぶ』です。太宰府の郷土料理です。お祝いのときに食べられてきました。小さく切った野菜がたくさん入る汁物と煮物の間の料理です。汁がだぶだぶある(液の量が多い)ことから「だぶ」になったという説があります。

☆だぶ☆

<材料(4人分)>

鶏もも角切り	40g	かつお節	6g
ごぼう	40g	だし昆布	6g
人参	40g	水	500cc
こんにゃく	40g	酒	小さじ1
干し椎茸	2枚	薄口しょうゆ	小さじ1弱
里芋	60g	塩	小さじ1/3
生姜	1かけ	みりん	小さじ1/3
葱	20g	片栗粉	小さじ1

＊材料や調味料の量は、お好みで調整してください。

<作り方>

① かつお節とだし昆布でだしをとる。

② こんにゃくは、下ゆでする。生姜は、すりおろして絞っておく。

③ ごぼうは0.5cmの半月切りにし水にさらす。人参・こんにゃく干し椎茸・里芋は1～1.5cmの角切りにする。葱は小口切りにする。

④ だしに、鶏もも肉、ごぼう、人参、こんにゃく、干し椎茸を入れ、煮る。ひと煮立ちしたら、里芋を加える。

⑤ 生姜汁、薄口しょうゆ、みりん、塩で調味する。

⑥ 同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、葱を加える。

(1人分)　熱量　54kcal　たんぱく質　2．5g　食塩相当量　0．7g