

徳島のブランド品目である「ブロッコリー」は、10月中旬から5月下旬にかけ、主に西部地域(不動・北井上・南井上・国府)や北部地域(川内・応神)で盛んに生産されています。



ブロッコリー

収穫時期



ブロッコリーをつかった学校給食献立



野菜のクリーム煮

寒い季節、ブロッコリーをつかった温かいクリーム煮は、子どもたちの大好きな冬の定番メニューです。

米粉入りスイートバターパン
牛乳

野菜のクリーム煮
オムレット・ケチャップ
キウイフルーツ

給食一口メモ

ブロッコリーは、この10年で消費量が1.5倍に増加した、人気急上昇の野菜です。

ブロッコリーには、ビタミンAのもとになるカロテンやビタミンC、鉄、カルシウム、食物繊維などの栄養素が、たっぷりとバランスよく含まれています。

また、みなさんが食べているのは、花蕾(からい)というつぼみの部分ですが、茎や葉の部分にもたくさんの栄養が含まれているので、捨てずに食べましょう。

旬の食材活用月間

徳島市

徳島のブランド品目である渭東ねぎ(青ねぎ)は、主に沖洲地区で作られており、徳島県で生産される青ねぎの約8割を占めています。この地区は、海に近く、畑に海水の成分がたっぷりと含まれ、それを3~4か月かけて、ゆっくりと吸収しながら栽培します。この塩分があるから渭東ねぎは、日持ちが良く、甘みがあり、香りが強いと言われています。また、「きざんでもつぶれない」のも特徴です。



収穫時期



渭東ねぎのキャラクター

ねぎをつかった学校給食献立



とり肉のねぎソースあえ

甘辛いタレと、とり肉のうま味、ねぎ本来の味が溶けあっています。給食の人気献立のひとつです。

給食一口メモ

徳島市では、1年を通してねぎがとれるので、給食は、おいしい徳島のねぎを使っています。

ねぎは、冷奴、ねぎ焼き、味噌汁、うどんの薬味など、いろいろな料理を引き立ててくれる、名脇役といえる存在です。

カロテン、ビタミンCがいっぱい含まれているので、風邪予防の効果があります。また、ねぎ独特の匂いには、肉や魚の臭みをとるほか、食べ物の消化をよくし、食欲を増進させ、疲れをとる効果があります。

旬の食材活用月間

鳴門市

「鳴門のれんこん」は粘土質の土で栽培され、色白で肉厚、もちりした食感とシャキシャキとした歯ざわりが特徴です。秋から冬にかけてが最盛期になります。

収穫時期



れんこん

れんこんをつかった学校給食献立



徳島の郷土料理「ならえ」

学校給食では「ならえ」は、「野菜たっぷり具だくさんのごま酢あえ」として人気メニューです。



親子どんぶり
牛乳
ならえ
みかん



給食一口メモ

夏にピンクや白の美しい花を咲かせる蓮を見たことがありますか。その下の泥の中で、茎が大きくなったものが「れんこん」です。

れんこんの主な成分はでんぷんですが、ビタミンCや食物繊維も多く含まれています。

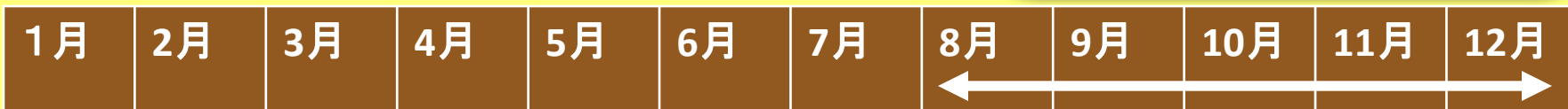
給食でもシャキシャキとした歯ざわりが人気です。

旬の食材活用月間

鳴門市

「なると金時」は鳴門市の大津町，里浦町，鳴門町で主に栽培されています。おいしい味の秘密は，鳴門市の暖かく雨が少ない気候と，海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で育てることです。

収穫時期



さつまいもをつかった学校給食献立



なるとポトフ

「なると金時」を使ってポトフをつくりました。さつまいもの甘みとホクホクした食感がとてもおいしいです。他にれんこんや大根など鳴門の食材がたっぷりはいっています。



西上国蔵の碑
(表)



西上国蔵の碑
(裏)

給食一口メモ

さつまいもが徳島県に初めて入ってきたのは、江戸時代です。その後、明治時代になり鳴門市に住んでいた西上国蔵さんによって、より甘いさつまいもに改良されました。

さつまいものビタミンCはでんぷんにまもられているので、加熱調理しても壊れにくい特徴があります。また、食物繊維もたくさん含まれているので、便秘の改善や動脈硬化の予防にもいいですね。

鳴門ポトフは鳴門でとれる食材をたくさん使った煮込み料理です。具の一つ一つが主役で、うま味がたっぷり味わえます。

徳島県は菌床しいたけの生産量、日本一を誇ります。なかでも小松島市は県内全体の3分の1を担うほど、盛んに栽培が行われています。楯湊地区には、3つの生産組合あり、24軒の農家が、年間約2500トンを出荷しています。約120日間かけて菌床ブロックを作り、ハウスの中で管理し、年間を通じて安定して、しいたけを生産することができるようになりました。



菌床しいたけ

収穫時期



しいたけをつかった学校給食献立



そば米汁

そば米汁は、祖谷地方の郷土料理です。かつおだしに、しいたけのうまみ加わり、とてもおいしいすまし汁です。



わかめと青菜のごはん
牛乳
小松島産スズキのすだち風味
菜の花のおひたし
そば米汁

給食一口メモ

「そば米汁」は、祖谷地方の郷土料理です。源平の合戦に敗れ、祖谷地方に逃げてきた平家の落人たちが、都をしのいで正月料理に作ったのが、始まりと言われています。

「そば米汁」には、楯湊町の〇〇さんのしいたけを使っています。徳島県はしいたけの生産量日本一で、小松島市は、県内の生産量の3分の1を占めています。〇〇さんのハウスでは、7万個の菌床から毎日しいたけを収穫しています。

しいたけには、グアニル酸といううまみ成分がたくさん含まれています。よく味わって食べてください。

小松島市や阿南市は、県下でも有数のたけのこの産地として知られています。この地での、たけのこ生産の歴史は古く、江戸時代に中国から、孟宗竹（もうそうちく）が、持ち込まれた始まりだといいます。徳島県のたけのこは、3月から4月にかけて、主に京阪神地区に出荷されており、鮮度を保つため、朝収穫したばかりのたけのこを出荷した「朝堀たけのこ」が有名です。

（中国四国農政局HPより）



たけのこ

収穫時期



たけのこをつかった学校給食献立



ごはん・牛乳
さけの塩焼き
ポイルキャベツ
若竹汁



整備された竹林



収穫された筍



缶詰工場の様子

若竹汁

春のこの時期にとれた新たけのこ、新わかめを使って、若竹汁を作りました。
春の香りのする、すまし汁です。

給食一口メモ

たけのこは名前のとおり、竹の子どもです。竹の地下茎から新しく伸びた若い芽です。地面に出て一旬（10日）で竹になるので「筍」という字を書きます。

阿南市では福井町や新野町でたくさん収穫されます。

3～5月が旬で、香りもよくとてもおいしいです。たけのこはこの時期しかとれないので、水煮にして缶詰にされています。缶詰にすると一年中食べることができます。煮物や炒め物、汁物などいろいろな献立に使っています。

吉野川市の美郷は”梅の里”と呼ばれ、全国で初めて「梅酒特区」として指定されるほど、梅の栽培が盛んです。

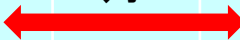
梅は、梅酒の他に、梅干し、梅ジャム、梅エキスなどに加工されます。

約3トンの梅のへたを、毎年1か月かけて取り、丁寧に梅干しを作っています。



梅

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月



梅をつかった学校給食献立



ごはん・牛乳
鶏肉の梅肉焼き
ひじきの炒め煮
みそ汁



梅の収穫



梅干し作り

給食一口メモ

小梅は5月の終わり頃に、大梅の南高梅や月世界は6月中頃から7月の初め頃に収穫します。

梅を赤しその葉で漬けたものが「梅干し」です。

梅干しのすっぱさは、からだの疲れをとってくれます。そして、胃や腸の働きをよくするので、消化を助けてくれます。

また、バイ菌が増えるのを防ぐ働きがあるので、お弁当やおにぎりに、梅干しが使われます。

今日は、美郷で作られた梅干しを使って、鶏肉の梅肉焼きをしています。

おいしくいただきます。

旬の食材活用月間

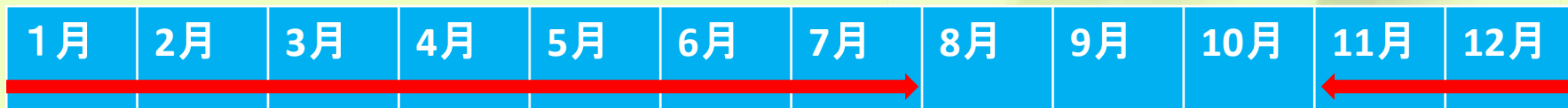
阿波市

阿波市で生産量が増えている野菜といえばブロッコリーであり、11月から6月にかけて、主に阿波市阿波町で盛んに生産されています。



ブロッコリー

収穫時期



ブロッコリーをつかった給食献立



ブロッコリーのツナ和え

ブロッコリーと子どもたちの大好きなツナをマヨネーズで和えています。毎年、好評メニューの上位に上がり、和洋を問わず給食の添えの一品としてよく登場します。

食パン・牛乳
メープルジャム
冬野菜のシチュー
海藻サラダ
みかん

給食一口メモ

冬野菜のシチューに入っている緑色の野菜は、ブロッコリーです。ブロッコリーは、目の働きを助けたり、免疫力を高めてくれるビタミンや、ミネラルなどの栄養素が豊富で、「栄養宝石の冠」とも呼ばれます。

今日の冬野菜のシチューには、ブロッコリーの他にもかぶやにんじんなど、阿波市内で作られている野菜もふんだんに使っています。

阿波市の食材で、体の中からあたたまりましょう。

旬の食材活用月間

美馬市

県西部や県南部の自然にめぐまれ、ゆったりとした環境の中で80日かけて丹念に飼育された高級鶏肉として生産されています。地鶏の中で生産量が全国一となり、日本のトップブランドに成長しています。肉食はやや赤みを帯び、低脂肪で適度な歯ごたえがあり、甘みとコクがあります。

収穫時期



阿波尾鶏

阿波尾鶏の手羽元をつかった給食献立

岩倉共同調理場



フライドチキン

脇町共同調理場



鶏のさっぱり煮

地元の業者が地域の子どもたちに味わってもらいたいと無償で提供してくれました。

給食一口メモ

「阿波尾鶏」は「阿波踊り」にちなんで名づけられた徳島生まれの地鶏です。徳島県が10年かけて品種改良し、阿波尾鶏を誕生させました。

脂肪が少なく、歯ごたえと甘みのある味が特徴です。

旬の食材活用月間

三好市

昭和33年，八朔をこの地の特産物にしようと植栽栽培が始まりました。試行錯誤を重ねつつ，栽培面積や出荷量を徐々に拡大し，現在は京阪神方面へと出荷されるようになり三好市を代表する特産物となりました。道の駅では，八朔を使ったジャムなども売り出されています



八朔

収穫時期



八朔ジャムをつかった学校給食献立



若鶏の八朔風味焼き

八朔ジャム，醤油，砂糖，みりん，酒で作った特製ソースに若鶏を漬け込み，スチームコンベクションオーブンで焼きました。



給食一口メモ

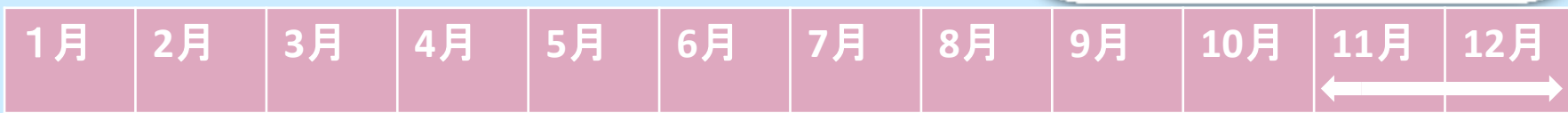
八朔(はっさく)は三好市の特産物です。これを生かした商品を作ろうと，主婦が中心となって「紅葉の郷 夢工房」を立ち上げ，無添加の八朔ジャムを開発しました。今日の献立は，その八朔ジャムを使った特製ソースに鶏肉をつけこんで作った若鶏の八朔風味焼きです。八朔の良い香りがして，甘味もさわやかですね。12月頃から収穫され始めますが，約2か月程貯蔵し酸味が落ち着いてから出荷されます。ビタミンCが豊富で風邪予防に良いですね。

旬の食材活用月間

勝浦町

温州みかんをはじめ、みかんの仲間は、西日本の各地で栽培されていますが、勝浦町は2月から4月の時期に出荷する、本貯蔵みかんの産地として、京阪神市場では特に有名です。徳島県の本貯蔵みかんは、5割以上が勝浦町で生産されています。

収穫時期



みかん



みかんをつかった学校給食献立



オレンジピラフ

勝浦町産のみかん果汁が入ったピラフなので、きれいなオレンジ色をしています。いろんな具材が入っているので、栄養たっぷりです。

給食一口メモ

5月になると、勝浦町では、真っ白なみかんの花と花の香りが、野山の全体を包みます。そして、秋には鮮やかなオレンジ色の町に染まります。一個ずつ、ていねいに収穫した温州みかんは、貯蔵庫という建物の中で、温度と湿度を調整しながら保管します。

みかんの仲間は、いろいろありますが、なかでも温州みかんは、β-クリプトキサンチンという、特有の成分を持っていて、動脈硬化・糖尿病・骨粗しょう症を防ぎ、血糖値の上昇を抑制するなど、生活習慣病の予防に、とても役立っています。

旬の食材活用月間

上 勝 町

上勝町の野菜といえば「しいたけ」です。
年間を通して生産されています。
特に10月から12月にかけて多く生産されており、出荷先としては県内を中心に、県外では主に関西方面に出荷されています。

収穫時期



しいたけをつかった給食献立



ハンバーグのキノコソース煮
子どもたちの大好きなハンバーグをしいたけやしめじなどたっぷりのきのこ野菜のケチャップソースで煮込みました。ご飯にもパンにも合う1品です。

ごはん・牛乳
ハンバーグのキノコソース煮
こふきいも・野菜スープ
ハートチョコ

給食一口メモ

しいたけは、上勝町でたくさん作られています。和・洋・中とどんな料理にも合うので、学校給食でもいろいろな料理によく使用しています。今日は、ハンバーグのキノコソース煮に使っています。しいたけは低カロリーでミネラルや食物せんいがたくさん含まれています。残さず食べて健康な体を作りましょう。

旬の食材活用月間

佐那河内村



佐那河内村は全地域で果樹や野菜の栽培が盛んです。徳島県名産のすだちをハウスと路地で栽培しています。夏ごろから秋にかけては、すだちの果実を出荷し、その後はすだち酢の原料となっています。

収穫時期



すだちをつかった給食献立



すだち果汁とすだちの果実を使って、手作りのすだちゼリーを作っています。

すだちの果実がある時期には、輪切りにして、すだちゼリーの上にのせます。果実がない時期には、パイナップルの缶詰等をいれます。

給食一口メモ

すだちは徳島県生まれで、徳島県育ちです。佐那河内村でもたくさん作られています。

今日の給食ではそのすだちを使って、すだちゼリーを作りました。給食室の大きなお鍋で、すだちの果汁とゼリーの素をまぜあわせました。それをひとつひとつカップにいれました。その上に、すだちを輪切りにしてのせました。

すだちは上品なすっぱさと香りの良さが好まれて、今では日本国中に知られるようになりました。徳島県の民謡に「すだち小唄」という歌まで作られています。

今日は、佐那河内村のすだちをのせた手作りすだちゼリーと佐那河内村の郷土料理であるいりめしを組み合わせました。

旬の食材活用月間

石井町

石井町では1年を通して様々な野菜が生産されています。なかでも「ほうれんそう」は、出荷高が徳島県内上位3位に入るほどたくさん生産されています。



収穫時期



ほうれん草をつかった給食献立



ほうれん草とさつまいもの ソイシチュー

旬のほうれん草とさつまいもを使い、牛乳の代わりに豆乳を使ったヘルシーなシチューです。とろみづけには石井町産米粉を使っています。



石井町産米粉パン 牛乳 ほうれん草とさつまいものソイシチュー オムレツ みかん

給食一口メモ

石井町の冬野菜といえば「ほうれん草」です。石井町産ほうれん草は冬の冷たい空気にさらされて、色が濃く、つやつやとしていて甘味があり、とてもおいしいです。また、栄養価も高く、ビタミンCや鉄、カルシウム、マグネシウムを豊富に含んだ健康野菜です。

今日の給食は、このほうれん草と徳島県産さつまいもを使った「ほうれん草とさつまいものソイシチュー」です。牛乳の代わりに豆乳を使い、とろみづけにはルウを使わずに石井町産米のコシヒカリを製粉した米粉を使ったこだわりのヘルシーシチューです。

石井町をたっぷりめしあがれ。

神山町での梅の栽培の歴史は古く、昭和30年代の梅酒ブームの頃から急速に進みました。現在は、鶯宿(おうしゆく)を中心に南高梅なども栽培されるようになり、栽培面積・生産量はともに四国1位を維持しています。

梅の収穫は6月上旬から7月中旬にかけて行われます。学校給食では地元の梅干しを毎月使用しています。



収穫時期



梅干しをつかった学校給食献立



手作り梅ふりかけ

神山町の梅干しを使って、ちりめん・かつお節・塩昆布・ごまなどを合わせた手作りの梅ふりかけです。



ごはん
牛乳
鶏肉の梅風味焼き
いそかあえ
のっぺい汁

給食一口メモ

梅干しにはクエン酸が含まれ、疲労回復に効果があり、また殺菌作用もあります。

今日は、神山町の梅干しを使った“鶏肉の梅風味焼き”です。オーブンで鶏肉を焼き、梅干し・さとう・みりん・しょうゆで作ったタレをからめました。食欲のない夏でも、梅のさわやかな香りとさっぱりしたタレがからんでおいしく食べることができます。

旬の食材活用月間

那 賀 町

那賀町は10月下旬から12月上旬にかけてゆずを出荷しています。那賀町で育ったゆずは、発祥の地である那賀郡旧木頭村の名から「木頭ゆず」と呼ばれています。



木頭ゆず

収穫時期



木頭ゆずをつかった給食献立



かきまぜ

木頭ゆずをしぼったゆず酢を使っています。さわやかな酸味がひろがるなつかしい味です。子どもたちにとっても人気の献立です。



給食一口メモ

徳島県ではちらし寿司のことをかきまぜといい、金時豆を入れる習慣があります。このような習慣は徳島県だけのようです。

那賀町は、県下一のゆずの産地で県内の約6割をしめています。

地元名産のゆず酢を使い、香り豊かなかきまぜをつくっています。ゆずの酸味と金時豆の甘みが合う一品です。

旬の食材活用月間

牟岐町

海部郡では昔から4～5月に天然のひじきを採取し、乾燥ひじきに加工して県内外に出荷していました。海部沿岸のきれいな水で育つため、汚れが付着しておらず品質の良さで“阿波のひじき”として認められています。



収穫時期



ひじきをつかった給食献立



まぜくり

牟岐町では、ちらし寿司のことを「まぜくり」といいます。ひじきなどの具の入った柚の酢のきいたお寿司です。

まぜくり

牛乳
もちのだの
煮付け
具だくさんみそ汁
デザート

給食一口メモ

ひじきは、太平洋沿岸の岩場にはえている海藻です。春の初めにとれたものは柔らかくておいしいです。徳島では海部郡の沿岸の岩場で多くとれます。

ひじきには、鉄分・カルシウムなどの無機質と食物繊維が多く含まれています。これらの成分は、貧血や便秘の解消に効果があります。

旬の食材活用月間

美波町

美しい海と山に囲まれた美波町は、海のものにも、山のものにも恵まれた地域です。特に、ひじきやわかめなどの海産物は美波町の特産物です。4月から5月に刈りとられたひじきは、生で食べることもありますが、ゆでて天日に干し乾燥させておきます。干しひじきにすることで年間を通じて使うことができます。



収穫時期



ひじきをつかった給食献立



美波町のひじきを使って作ったひじきごはんです。炊き込みごはん風にするので、ひじきの苦手な子どもも食べることができます。



新鮮な魚のすり身とひじき、野菜を入れて作った手作りさつま揚げは、魚嫌いの子もたちにも人気の1品です。

給食一口メモ

ひじきは北海道の南から九州までの太平洋に多く分布しています。冬から春にかけて新芽を出し、夏にかけてが旬です。海中で生きている時は褐色ですが、乾燥すると黒い色になります。美波町では、恵比須浜や伊座利地区でよくとられています。

ひじきの栄養価は高く、カルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維はごぼうの7倍、鉄分はレバー(鶏)の約6倍も含まれています。煮物やひじきごはん、サラダにも使われます。成長期のみなさんにはしっかり食べてもらいたい食品です。

海陽町の漁港で5月から6月にかけてたくさん水揚げされる「あじ」です。あじは暖かい海を回遊する魚で北海道南部より南の日本各地で水揚げされています



あじ

収穫時期



あじをつかった給食献立



あじの南部焼き

あじの3枚おろしを調味液に漬け、ごまをふって焼き上げました。この日は、海部郡の特産品のひじきがに入ったちらし寿司も献立に入っています。



給食一口メモ

あじは味がよいから「あじ」と呼ぶようになったといわれる、日本人に人気の魚です。

あじのように背中の青い魚の脂には血液をサラサラにしたり、記憶力を高め「頭が良くなる」といわれる成分(DHAやEPA)もたくさん含まれています。

今日の給食では、海陽町の漁港でたくさん水揚げされている新鮮なあじを使っています。

松 茂 町

松茂町の土壌は通気性がよく、それが色白で歯触りのよいれんこんを育みます。松茂町はれんこんの産地として有名で、出荷量は徳島県で2番目に多く、9月上旬から4月下旬までの長い期間出荷されています。



れんこん

収穫時期



れんこんをつかった給食献立



マーボーれんこん
れんこんを使った中華味の炒め物です。そのままおかずとして食べても、ごはんの上に乗せてどんぶりとして食べてもおいしいです。

ごはん
牛乳
みかん
マーボーれんこん
はるさめスープ

給食一口メモ

みなさんは、れんこんのどの部分を食べているか知っていますか？
みなさんが食べているのは、れんこんの茎の部分です。土の中に埋まっているまっとうな茎「地下茎」と呼ばれる部分なのです。
れんこんは食物せんいが豊富なので、みなさんのおなかのなかを掃除してくれます。歯ごたえがよく、すこし固いですが、よくかんで食べましょう。

旬の食材活用月間

藍住町

春夏にんじんの出荷量のうち、徳島県が占める割合は全国の約60パーセント。

特に3月から5月にかけて、藍住町の春にんじんの出荷量は全国第1位で15000トンのお荷量があります。



春にんじん

収穫時期



春にんじんをつかった 学校給食献立

ミートキャロットオムレツ
藍住町内産のにんじんを、オムレツ専用工場に運んで、特別に藍住ミートキャロットオムレツを作りました。



春にんじんの収穫



給食一口メモ

「にんじん」は、緑黄色野菜の代表です。赤い色は、カロテンという色素を豊富に含んでいるため、このカロテンは体内に入るとビタミンAとして働く大切な栄養素です。

徳島県では、土の中の温度を上げることで収穫時期を早める「ハウス栽培」を中心につくられています。この栽培方法を取り入れた結果、以前は貯蔵ものしかなかった春の時期でも、おいしいにんじんを食べることができるようになりました。

全国第2位の出荷量を誇る徳島のれんこん。
北島町でも、夏になると、大きな葉の間からのびたピンクや白の花が、町のあちらこちらで見られるようになります。
北島町のれんこんは、粘土質の土で育てられているため、収穫の時に傷がつきにくく、色が白いのが特徴です。

収穫時期



れんこん

れんこんをつかった学校給食献立



五目豆

根菜類と大豆が入った食物繊維たっぷりの煮物です。よくかんで食べる料理としても最適です。



阿波のしゃっきりごま和え

れんこん、もやし、小松菜等、徳島県産野菜を使った、しゃきしゃきした食感の和え物です。

給食一口メモ

どのれんこんにも必ずあるのが穴です。この穴はれんこんに空気を送るための穴で、葉から茎、そして水の中のれんこんへとつながっています。

この穴があいていることで、「先が見える、見通しがきく」といわれ、昔から縁起の良い食べ物として、お正月のおせち料理やお祝い事の料理に使われています。

れんこんは、食物繊維やビタミンCが多いので、おなかの調子をよくしたり、風邪を予防したりする働きがあります。

徳島県のれんこんの出荷量は、茨城県に次いで全国第2位となっており、県内では、板野町、鳴門市、松茂町、徳島市川内町などでたくさん栽培されています。

大阪市中央卸売市場における徳島県産れんこんの市場占有率はトップを誇り、「すだち」「なると金時」などとともに本県産野菜のブランド品目となっています。



れんこん

収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

れんこんをつかった学校給食献立



マーボーれんこん

徳島県の特産物「れんこん」を使って、マーボーれんこんにしました。

ごはんの上のせてマーボーれんこん丼として食べてもおいしいですよ。

給食一口メモ

今日の給食は、板野町のれんこんを使ったマーボーれんこんです。

板野町ではれんこんがたくさん栽培されており、通学路にもれんこん畑が広がっています。夏には、白やピンクの美しい花が咲いているのを見たことがあると思います。

徳島県のれんこんは色が白くてシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。給食では、マーボーれんこんの他に、きんぴらやサラダ、ならあえに調理されています。

板野町のれんこんを味わって食べましょう。

徳島県の吉野川流域ではたまねぎの栽培が盛んで、特に上板町は県内でも有数のたまねぎの産地です。早生（わせ）から中晩生（なかおくて）の品種の露地栽培が多く、貯蔵ものは秋頃まで出荷されています。



収穫時期



たまねぎをつかった学校給食献立



厚揚げのカレーそぼろ煮

上板町産のたまねぎをしっかり炒めて甘味を出しました。たまねぎの甘さとカレーのスパイスの相性がよく、子どもたちに人気のメニューです。

給食一口メモ

今日の給食は、上板町産のたまねぎを使った厚揚げのカレーそぼろ煮です。上板町は県内でも有数のたまねぎの産地です。学校の近くにもたまねぎ畑がたくさんありますね。収穫して乾燥させると日持ちするので、5月から9月頃まで上板町産のたまねぎを給食に使っています。

たまねぎは生で食べると辛味がありますが、ゆっくり炒めると甘くなります。よく味わって食べてみてください。たまねぎの甘味を感じますか？農家の方が心をこめて育ててくれたたまねぎを、残さず食べましょう。

つるぎ町

つるぎ町半田菌床栽培生産組合では、約10軒の農家でシイタケの栽培をしています。1年を通して学校給食に使用しています。具たくさん味噌汁・麻婆豆腐・酢豚・煮物など様々な献立に登場します。



シイタケ

収穫時期



シイタケの栽培の様子



おがくずや栄養材を混ぜ合わせ、袋に詰め、機械に入れ殺菌をしています。

殺菌後、無菌室でシイタケの菌を植え付け、5ヶ月くらい培養します。(夏菌と冬菌の2回植え付けます。)



シイタケが生え始めた頃の様子と、大きく育ち収穫する頃の様子です。センターへは、軸を切ったものを納入してもらっています。

給食一口メモ



今日の献立は、酢豚です。地元のつるぎ町半田で栽培された「シイタケ」を使っています。

シイタケは、最も身近な食用キノコです。太陽光にあるとビタミンDに変わる成分(エルゴステロール)や食物繊維が多く含まれています。他にもシイタケには、ビタミンB1・B2が野菜類の約2倍多く含まれ、カリウム・亜鉛・鉄などのミネラル成分もバランス良く含まれて、しかも低カロリーです。シイタケは健康に、ダイエットに効果的な食材といえます。

味わって食べましょう。

旬の食材活用月間

つるぎ町

つるぎ町半田地区には、現在でも40軒もの業者がそうめん作りに従事し、年間約3500トンのそうめんを生産しています。まさに『そうめんの里』なのです。国道沿いには、そうめんの販売所がいくつももいけられています。

給食センターでは、半田手延べそうめん共同組合の統一ブランド『入魂』を使っています。



収穫時期



そうめんを使った学校給食献立



夏場は

黒糖コッペパン・牛乳
冷やしそうめん・つゆ
魚フライ・せんキャベツ



冬場は

酢飯・牛乳
手巻き寿司の具
にゅうめん

給食一口メモ

今日の給食は、半田そうめんを使っています。

半田そうめんの起源には諸説ありますが、町内には吉野川水運の拠点地の一つ「小野浜港」があり、出入りする船頭が自家用に作り始めたという説が有力です。製麺の方法は、奈良県三輪町から淡路・鳴門を經由して伝えられたそうです。吉野川の豊かな地下水と阿讃山脈から吹き下ろす寒風によって育まれ、船頭さんがやりやすいように作られた太い麺が大事に受けつがれています。

地元の特産です。味わって食べましょう。

旬の食材活用月間

東みよし町

冬の野菜といえば「だいこん」です。11月頃から3月中旬まで、東みよし町全域で作られています。保存食として漬物や切り干しなどの加工も行われ、冬の定番野菜です。



だいこん

収穫時期



だいこんをつかった給食献立



ならあえ

ごはん・牛乳・肉じゃが・ならあえ

ならあえ

東みよし町でとれた大根とにんじんを使って作りました。徳島県の郷土料理で、大根・にんじん・れんこん・干しいたけ・油揚げなど7つの材料を、すりごまを加えた三杯酢で和えた料理です。法事や彼岸、精進落としのお膳に欠かせない和え物です。

給食一口メモ

ならあえ

徳島県の郷土料理で、大根・にんじん・れんこん・干しいたけ・油揚げなど7つの材料を、すりごまを加えた三杯酢で和えた料理です。法事や彼岸、精進落としのお膳に欠かせない和え物です。

今日は、東みよし町でとれた「大根」と「にんじん」を使って作りました。

歯ごたえの良い食材をたくさん使っています。食感も楽しんでくださいね。

旬の食材活用月間

東みよし町

冬の野菜といえば「はくさい」です。11月頃から3月中旬まで、東みよし町全域で作られています。どっしりとした円筒型のおいしい白菜です。



収穫時期



県産野菜とふしめんのスープ

コッペパン・牛乳
ほうれん草オムレツ・ポイルキャベツ
県産野菜とふしめんのスープ
パックケチャップ

はくさいをつかった給食献立

県産野菜とふしめんのスープ
東みよし町でとれた白菜と大根・にんじんを使って作りました。

このレシピは、平成23年度高校生による学校給食アイデア料理コンテストの入賞作品です。大量調理に対応するため、アレンジを加えています。

ふしめんや干しいたけなど、野菜ばかりでなく、徳島の食材をふんだんに使ったスープです。

給食一口メモ

県産野菜とふしめんのスープ

東みよし町でとれた白菜と大根・にんじんを使って作りました。

ふしめんや干しいたけなど、野菜ばかりでなく、徳島の食材をふんだんに使ったスープです。

このレシピは、平成23年度高校生による学校給食アイデア料理コンテストの入賞作品です。

ふしめんののど越し、徳島県産の野菜のうま味を十分に味わってください。