



6月 主な行事食



郷土料理『京都府』



■ごはん

■カマス竜田揚げ

■湯葉のすまし汁

■牛乳

■大根と厚揚げの炊いたん

1200年の歴史をもつ京都では、宮廷料理や精進料理、懐石料理、また庶民のおばんざい等、京都ならではの料理があります。京都府は、昔、山城・丹波・丹後の3つに大きく分けられ、自然的、風土的条件の違いから、各地方で郷土食もさまざまです。「炊いたん」とは、おばんざいの代表的な煮物です。だしをきかせて薄口しょうゆで仕上げると、素材の色が映えます。「湯葉(ゆば)」や豆腐は、水のおいしい京都で昔から作られ、よく食べられてきました。

世界の料理『ベトナム』



■背割れコッペパン

■ベトナム風春巻き

■フォーと野菜のスープ

■牛乳

■バインミーサンドの具

ベトナムは、中国王朝の長い支配を受けたり、フランスの植民地となっていたこともあるため、中国料理とフランス料理の影響を強く受けています。また、やさしい味付けで野菜をたくさん使ったヘルシーな料理として日本でも人気があります。主食は、米と米から作った「フォー」や「ブン」という麺です。ライスペーパーという米の粉の皮で野菜やえびを巻いた「生春巻き」や野菜や肉を巻いて揚げた「揚げ春巻き」も有名です。「バインミー」は、ベトナムのサンドイッチで、屋台やバスターミナルなどでは駅弁がわりとして売られている庶民のファストフードです。

群馬の伝統料理『混ぜごはん』



■ごはん

■厚焼きたまご

■こしね汁

■牛乳

■五目ごはんの具

今日の給食は、群馬の伝統食「混ぜご飯」です。「かてめし」とも言われますが、お米が不足していた時代に、ごはんに様々な食材を加えてかさ増しし、お腹にたまる工夫をしたアイデア料理のひとつです。お米が普及した現在では、お好みの食材や旬の野菜などを混ぜて混ぜご飯を楽しむようになりました。おかずが無くてもふだん以上のご飯が食べられたり、好き嫌いの多い子どもでも食べられる伝統料理です。