

9月 主な行事食

世界の料理「インド」



■ナン
■牛乳

■ダルカレー
■グリーンサラダ

■オレンジ

インドには様々な豆料理があります。ダルカレーはインドの家庭料理を代表する豆料理で、「ダル」の語源である豆をたくさん使った料理です。インドでは豆は肉に代わるたんぱく源としてとても重要な食材です。今日の献立は、日本でもなじみのある「大豆」、ごつごつした形の「ひよこ豆」、カメラのレンズのような平たい形の「レンズ豆」の3種類を使ったダルカレーです。ナンにつけて食べます。

群馬の伝統食「ごまよごし」



■ゆでめん
■牛乳

■かぼちゃとさつまいものかきあげ
■ごまよごし ■豚肉となすのうどん汁

今日の給食は、群馬の伝統食である「ごまよごし」が出ます。「ごまよごし」と聞いたことがありますか。ごまを使った和え物に「ごまあえ」があります。「ごまあえ」という名前に馴染みがありますが、群馬県沼田地域では、「およごし」とも呼ばれ、黒ゴマを使います。同じ料理でも、地域によって違う名前や呼び方があります。今日の給食を通して群馬の伝統食について、ひとつ知れると良いです。

行事食「お彼岸」



■ごはん
■牛乳

■だし巻き卵
■上州さんぴら

■かみなり汁
■おはぎ

お彼岸の行事食「おはぎ」です。9月20日から26日はお彼岸です。秋分の日を挟んで前の3日と後の3日の一週間をお彼岸といいます。家族や親族が集まり、お墓参りなどをして先祖の供養をします。来客者へのおもてなし料理として「おはぎ」などを作って食べます。おはぎは、江戸時代からお供え用などとして作る週間が始まったと言われています。

郷土料理「高知県」



■ごはん
■牛乳

■かつおメンチのソース ■にら玉汁
■ぐる煮

高知県の郷土料理「かつおを使ったメンチカツ」と「ぐる煮」です。高知県は、かつおが有名です。かつおは、春の「初がつお」と秋の「戻りがつお」の年二回旬の時期があります。「ぐる煮」は、大根、にんじん、さといもなど根菜を中心に使った煮物です。高知県は昔から土佐と呼ばれていました。「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」や「集まる」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来して「ぐる煮」と呼ばれるようになりました。