

11月 主な行事食

郷土料理～愛媛県～



- ごはん
- じゃこ天
- 牛乳
- ごま昆布あえ
- いもたき

【郷土料理～愛媛県～】

愛媛県は四国地方の北西に位置し、日本一長い佐田岬半島を境に、瀬戸内海と宇和海の2つの海に面しています。特産物は、いよかんやぽんかん、清見オレンジなどの柑橘類、養殖マダイや養殖シマアジ、今治タオルの名で有名なタオルや障子紙、半紙なども生産量日本一です。じゃこ天は、宇和海でとれる新鮮な小魚を皮のままで身にして、小判型に形を整えて油で揚げた練り製品です。いもたきは、秋に月見を兼ねて屋外でいもを炊き、それを囲んで大勢で宴会をすることで、約300年の歴史があります。里芋や鶏肉、こんにゃく、野菜などたくさんのおいしさで煮る素朴な料理です。養蚕が盛んだった名残で、白玉団子を繭の形にゆでて加える風習も残っています。

ぐんま・すき焼きの日



- ごはん
- すき焼き煮
- 牛乳
- ごママヨネーズあえ
- りんご

【ぐんま・すき焼きの日】

群馬県は、2014年に「すき焼き応援県」を宣言しました。群馬県には、牛肉や豚肉など上質な肉、生産量日本一のこんにゃく、ブランド野菜としても知られている下仁田ねぎ、春菊、白菜、しいたけなどのおいしい野菜がたくさんあるので、すき焼きの具材が全て県内産でまかなえる「すき焼き自給率100%」の県です、給食でも毎年11月に、群馬の豚肉、しらたき、白菜、しいたけ、ねぎを使った「すき焼き」が登場します。群馬の恵みたっぷりのすき焼きを味わって食べましょう。

世界の料理～韓国～



- ごはん
- ヤンニョムチキン
- 牛乳
- ナムル
- キムチチゲ

【世界の料理～韓国～】

韓国料理は、食べるものは全て薬になるという考え方が根付いています。韓国の食卓には、ごはん、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。主食はごはんで、ごはんを基本とし、唐辛子やにんにく、ねぎ、生姜などの香辛料をたくさん使うのが特徴です。また、基本の調味料としてカンジャンクン(しょうゆ)、テンジャン(みそ)、コチュジャン(唐辛子みそ)などの大豆発酵食品をよく使います。今日のヤンニョムチキンは、から揚げにコチュジャンやカンジャンを使った甘辛ソースをかけた料理で、ごはんがすすむ味付けです。