

9月 主な行事食

群馬の伝統食「ごまよごし」

- ゆでめん
- ちくわの磯辺揚げ
- ごまよごし
- 牛乳
- なす入り五目うどん汁



今日の給食は群馬県の郷土料理「ごまよごし」です。野菜を砂糖、しょうゆ、ごまなどであえたものをごまあえと呼びますが、群馬県の沼田地域では「およごし」とも呼ばれ黒ゴマを使います。ごまは約5000年も前にアフリカで栽培され始めたのが発祥だそうです。そこから世界各地に伝えられ、現在はいろいろな国で食べられています。ごまは昔から栄養の宝庫とされていて、骨や歯のもとになるカルシウムや血液のもととなる鉄が豊富です。その他にもビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

日本の郷土料理「栃木県」

- ごはん
- モロのフライソースかけ
- ばっとう汁
- 牛乳
- かんぴょうのごま酢あえ
- ふりかけ



栃木県はかんぴょうの生産量が全国一位で、古くから保存のきく食材として親しまれています。今日の給食では野菜やきのこと一緒にごま酢あえにしました。「モロ」はモウカサメのことで栃木県ではモロと呼ばれています。海のない栃木県でも新鮮な魚が食べられるように工夫された食文化の一つです。「ばっとう汁」は、小麦粉を練ってのばした生地を手でちぎって入れる郷土料理で、農作業の合間にも手軽に作れる栄養たっぷりの汁物として食べられてきました。

世界の料理「アメリカ」

- 丸パン横切り
- ハンバーググレイビーソースかけ
- 牛乳
- ポルチギービーンズスープ
- フライドポテト



アメリカ合衆国は、世界中からたくさんの人々が移り住み、それぞれの国の料理が合わさって様々な食文化が生まれました。グレイビーソースは肉汁を使ったソースです。給食では玉ねぎをバターで炒め、ケチャップやソースなどを加えて食べやすく仕上げました。パンにはさんで、ハンバーガーにして食べてください。「ポルチギービーンズスープ」はハワイ州でよく食べられている家庭料理です。ポルトガルから伝わったソーセージと豆や野菜を煮込んだトマトスープです。給食ではソーセージとたっぷりの野菜、ひよこ豆、レッドキドニー、青えんどう豆を使いました。

行事食「十五夜」

- ごはん
- いわしのかば焼き
- けんちん汁
- 牛乳
- ごま昆布あえ
- お月見団子



月は大昔から人々に神様としてあがめられて愛されてきました。秋の収穫期の中秋の名月に、里芋や大根、大豆などその年に収穫されたものや月見だんご、ススキなどをそえて一年の実りを感謝する祭りが十五夜です。里芋の収穫時期にあたることから別名「芋名月」ともいいます。さといもは親芋のまわりに子芋、さらに孫芋、ひ孫芋と1つの種芋からたくさんの芋ができるため、子孫繁栄の縁起のいい食べ物としてさまざまなお祝いの行事食に使われています。