

10月給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

朝夕涼しくなり、秋らしさがそこかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。そんな中でも、夏の疲れも出てくる時期でもあります。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調をととのえましょう。

10月の目標 地域の食材・郷土料理を知ろう



群馬県の地場産物

私たちが住んでいる群馬県では、豊富な水資源や日照時間が長いことなどを生かして多彩で多様な農業が展開されています。その中には、生産量が全国でもトップクラスを誇るものもあります。

「野菜王国・ぐんま」では、標高10～1400メートルに耕地が広がり、標高差を利用して様々な野菜が年間を通じて生産されています。利根沼田地区は、夏の涼やかな気候を生かした野菜生産がさかんです。

～ 生産量全国5位以内のぐんまの食材（平成28年度）～

全国順位	品目名
1位	こんにゃくいも・キャベツ
2位	きゅうり・えだまめ・ふき・うめ
3位	はくさい・ほうれんそう・なす・レタス・牛乳
4位	とうもろこし・やまのいも・ちんげんさい
5位	ねぎ・こまつな・ごぼう・にら・しゅんぎく ・しいたけ・豚肉



給食には地域の食材がいっぱいです。

<p>お米は100%群馬県産です。県内は群馬県産コシヒカリ・あさひの夢を、沼田市は利根沼田産コシヒカリを使っています。</p>	<p>牛乳は100%群馬県産です。</p> <p>栄養満点だよ</p>	<p>豚肉・鶏肉は100%群馬県産です。</p> <p>群馬生まれ 群馬育ち</p>
<p>群馬県産小麦を使ったパンもあります。県内産小麦粉「ダブル8号」を使って焼いたパンがあります。「ぐんまるくん」「ピストレ」「丸パン」「丸パン横切り」「こめっこぱん」です。</p>	<p>沼田市産をはじめ、地元の野菜を積極的に取り入れています。</p>	

知っていますか？群馬クオリティマーク

群馬県は、多彩で高品質な農畜産物を生産する全国有数の産地です。

ぐんまの農産物は、全国各地に届けられ、多くの皆さんを笑顔にしています。

「GUNMA QUALITY」は、こうした群馬県産の農産物を、さらに多くの皆さんに知ってもらい、召し上がっていただくためのシンボルマークです。



毎日給食に出ている牛乳にもこの「GUNMA QUALITY」が入っています。

買い物などでお店に行った時に、どんな食品に付いているのか、ぜひこのマークを探してみてください。

郷土料理を知ろう

郷土料理とは、昔からその地域で食べられていた料理のことです。郷土料理には、地域で作られた食材が使用され、それぞれの地域や風土、気候を生かした昔の人々の知恵がつまっています。今月は学校給食ぐんまの日の給食に「おっきりこみ」を出します。

【おっきりこみ】

群馬県は、年間を通して晴れの日が多い気候と水はけの良い土壌に恵まれているため、古くから小麦栽培が盛んで、全国有数の産地となっており、小麦から作られる「粉もの食」が発展してきました。その代表といえるのが「おっきりこみ」です。幅広の生麺を、旬の野菜やきのこと一緒に煮こんだ料理です。

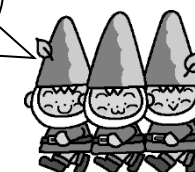
今年の「学校給食ぐんまの日」の献立です！

群馬県では、地域を知り郷土愛を深めることを目的として、毎年10月24日を「学校給食ぐんまの日」としています。沼田給食センターは23日に「学校給食ぐんまの日」の献立を実施します。いつにも増して地場でとれた野菜や果物などをたくさん使って給食を作ります。今年の「学校給食ぐんまの日」の献立はこんな献立です。お楽しみに！！

群馬野菜の
ゴマ昆布あえ
りんご
あつあげの
にくみそあん

こめっこぱん おっきりこみ

沼田市の食材を
たくさん使用
します！



こめっこぱん

群馬県産の米を粉にして、焼いたパンが「こめっこぱん」です。給食では他にも群馬県産の小麦粉（ダブル8号）を使った、丸パン、丸パン横切り、ぐんまるくん、ピストレがあります。

牛乳

利根沼田で飼育されている牛からとれる牛乳が使われています。牛乳の生産量も全国で第3位です。

あつあげのにくみそあん

とり肉も群馬県産です。

ゴマ昆布あえ

キャベツ、きゅうりは全国第2位、こまつなは第5位の生産量があります。

おっきりこみ

おっきりこみめんは、群馬県で作られた小麦、さとのそら、きぬの波、つるびかりを合わせて作った小麦粉で作られています。

りんご

沼田市とその周辺は、群馬県内一のりんごの産地です。