

所属 桜川市立真壁小学校

氏名 有田 尚子

献立名	給食時における指導内容資料 (放送・掲示・学級訪問 ○で囲む)
ごはん	ごはんは、おいしい桜川市産のお米、コシヒカリ100%です。11月から新米になります。
牛乳	牛乳は、茨城県で生産された生乳100%です。成長期のみなさんに必要な栄養素であるカルシウムを効率よくとることができます。
鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭のみそマヨネーズ焼きには、桜川市真壁町古城(まかべちょうふるしろ)にある鈴木醸造さんの白みそを使用しました。給食で使うみそやしょうゆは、全て鈴木醸造さんが一生懸命作ってくれたものを届けてもらっています。マーボー豆腐や肉みそめんの汁には赤みそ、豆腐汁などのみそ汁には白みそ、豚汁やなめこ汁は、赤みそ、白みそを合わせて使っています。
ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそうとこまつなは、いつも茨城県産を使用しています。結城市の北島農園さんが、学校給食用に苦みの少ないこまつなを生産して、JA北つくばさんが届けてくれています。ほうれんそうやこまつななどの青菜には、ビタミンだけでなく、鉄やカルシウムなどのミネラルも多く含まれています。
うまかべすいとん	桜川市真壁町(まかべちょう)では、「うまかべすいとん」と語呂合わせして、町おこしをしています。「真壁のひなまつり」では、真壁町(まかべちょう)の飲食店でいろいろな「うまかべすいとん」がメニューに並びます。給食のうまかべすいとんには、茨城県産の大豆から作った油揚げが入ります。給食で使用する豆腐は、いつも桜川市産の大豆から作った豆腐を使用しています。
酒寄みかん	桜川市酒寄地区の筑波山西麓、標高150m付近には観光みかん園があります。筑波山は、温州みかんの北限といわれています。酒寄みかんには、温州みかんと福来蜜柑(ふくれみかん)の2種類があります。温州みかん、福来蜜柑(ふくれみかん)ともに、普通のみかんと比べると味が濃く、酸味が強いのが特徴です。温州みかんは、そのまま食べますが、福来蜜柑(ふくれみかん)は、皮を乾燥させ、粉末にして七味唐辛子などに加工されることが多いです。