

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)
<p>麦ごはん</p>	<div style="text-align: center;">  <p><b>うまかっぺ！石岡市の恵みを味わおう</b></p> </div>  <p><b>石岡市</b>は、筑波山から流れる水や霞ヶ浦の水源を利用して、古くから農業や畜産業、日本酒や味噌作りが盛んに行われています。</p> <p>食べる人においしく、体に優しい食材を食べてほしいという思いをこめて、こだわって作ってくださっている生産者の方がたくさんいます。これらの石岡市の恵みに感謝して食べましょう。</p> <p>●石岡市産のお米（こしひかり）</p> <p>八郷地区は、盆地の地形で昼夜の気温差が大きいので、おいしいお米ができます。ふっくらとして甘みがあり、冷めてもおいしく食べられるのが特徴です。「いしおか恋瀬姫」が掲載されたパッケージのお米に人気が出ています。</p>
<p>牛乳</p>	<p>●豚肉のマイルド味噌漬け焼き</p> <p>弓豚は、大砂地区の弓野さんが育てたブランド豚です。肉質がやわらかく、肉の旨味や脂の甘さが特徴の肉です。石岡市のふるさと納税の返礼品となっていて、全国各地から弓豚のおいしさに人気が集まっています。</p>
<p>豚肉のマイルド味噌漬け焼き</p>	<p>鈴木牧場のヨーグルトは、大砂地区の鈴木さんが育てた牛の乳からできています。牛が食べるエサの土づくりにまで力を入れて育てられています。さっぱりとくせのない味が特徴です。今日の給食では、弓豚を漬けこむタレに使っています。</p>
<p>(付け合わせ)</p>	<p>添えにはピリッと辛く香りのある七味唐辛子が使われています。七味唐辛子には、八郷の筑波山麓でとれる「ふくれみかん」の皮を乾燥させて粉にしたものが混ぜて作られています。</p> <p>石岡市は古くから酒造りが盛んで、伝統的な酒造りが引き継がれています。「たしなみうさぎ モモア」の背中にはお酒が隠れています。給食では「白鹿」というお酒を料理酒として使用しています。</p> <p>味噌づくりも盛んで、大手の味噌メーカーや、地元の手作り味噌屋さんがあります。地元で栽培された大豆を使って味噌が作られていて、様々な種類の味噌を楽しめます。今日の給食では、弓豚を漬けこむタレに使っています。</p>
<p>根菜彩りミネラルサラダ</p>	<p>●根菜彩りミネラルサラダ</p> <p>サラダには、ブルームきゅうりが使われています。きゅうりの表面についている白い粉を「ブルーム」と言い、きゅうり自身が身を守るために出す成分です。皮が薄くシャキシャキした食感が特徴です。現在は全国的にあまり作られなくなっているようですが、八郷では今でも生産が盛んです。</p> <p>れんこんは関川地区や高浜地区でとれたものです。霞ヶ浦に面していて、一面にれんこん畑が広がっています。茨城県はれんこんの生産が日本一です。</p>
<p>冬野菜ときこのかき玉汁</p>	<p>●冬野菜ときこのかき玉汁</p> <p>やさとの産直卵は、お米をエサにあげているため、黄身は白っぽいのが特徴です。鶏がストレスをためないように、自然に近い環境でのびのびと育てられていて、平飼い卵の生産も行われています。</p>
<p>梨</p>	<p>●石岡市産の梨（新高）</p> <p>石岡市は茨城県でも有数の梨の産地です。近年は、「恵水」や「ありの実」などブランドの梨が開発され注目されています。「満喫うさぎ カイ」のお腹のシルエットには、梨が隠れています。秋には、調理員さんが一生懸命に、梨を1玉ずつ包丁で皮をむいて出してくれています。</p>



いしおか恋瀬姫©石岡市



たしなみうさぎ モモア©石岡市



満喫うさぎ カイ©石岡市