11月 給食だより

令和８年１１月号
館林市立学校給食センター
TEL　７３－２１６０

秋も深まり、朝晩の冷え込みが増してきました。11月は、さつまいもや大根、きのこ、りんごなど秋から冬にかけておいしくなる食材がたくさんあります。旬の食材を味わいながら、主食・主菜・副菜・汁物をそろえたバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

もっと食べよう群馬のこんにゃく

こんにゃくいもは、インドシナ半島原産で、日本には縄文時代に伝わってきたとされています。群馬県には、室町時代に現在の和歌山県から入ってきたのが始まりとされています。明治に入って、水車を使った精粉（こんにゃくの粉）の加工が下仁田町で始まり、それをきっかけにこんにゃく栽培がまわりの地域に広まっていきました。現在、群馬県のこんにゃくいもは、西毛、北毛地域を中心に栽培され、収穫量は全国の９６％を占め日本一となっています。
給食で使っている、こんにゃくやしらたきは全て群馬県産です。11/27 のすき焼きの日献立にも、たくさん使われますよ♪

こんにゃくいもは春から秋にかけて、畑で栽培されています。



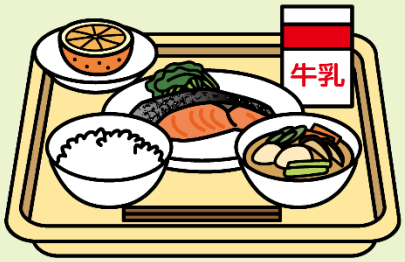
１０月からこんにゃくいもの収穫が始まります。（１２月まで）





給食から学ぶ 和食文化

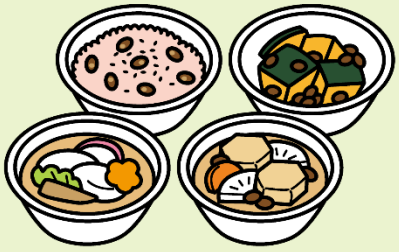
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



世界の味でキックオフ　～～イタリア～～

11月の給食は、「FIFA ワールドカップ」2006年優勝の「イタリア」です♪

ペンネのマリナラソース・・・マリナラソースとは、トマト・にんにく・オリーブオイルに、オレガノやバジルなどのハーブを入れたイタリアの伝統的なトマトソースです。「マリナラ」という言葉は、「船乗りの（漁師風の）」という意味があります。

フリッタータ・・・具材をたっぷり混ぜ込んで作るイタリア風のオムレツです。