

10月の食育目標

食べ物と健康について知り、楽しく食べよう！

当番目標

静かに配膳しよう！



©座間市

Main menu table with columns for date, day, main dish, side dish, other, energy, and nutrition. Includes special notices like '食品ロス削減月間' and '4年生 連合音楽会'.

※表示している栄養価は4年生のものです。 ※仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう」

10月 「ひつつみ(青森県)」



ひつつみは、青森県の郷土料理です。青森県の南部地域は、「やませ」という冷たい風が吹きつけるため米作りには厳しい土地でした。そのため「ひつつみ」、「せんべい汁」、「そば」といった小麦粉やそば粉を使った郷土料理が多く伝わりました。こねた小麦粉をひっぱり、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれるようになりました。具やだしは、地域や季節、家庭ごとに異なります。沿岸部ではカニ、山間部では鶏肉を多く使い、季節の野菜をたっぷり入れて作ります。

たくさんの材料を使う「ひつつみ」は、黄・赤・緑の食品がすべて入っていて栄養のバランスがよい料理です。給食では、30日(水)に本場青森の味を再現した「ひつつみ」を提供します。寒い中、作物の収穫や家族の健康を願い、受け継がれてきた郷土の味を味わっていただきましょう。

10月の座間産の食材

- 小松菜・ピーマン
だいこん・ねぎ
とうがん・ごぼう
さつまいも・大豆
手作りみそ

