

10月 給食だより

令和5年9月29日

高岡市立戸出西部小学校

「実りの秋」がやってきました。秋は一年中で一番食べ物がおいしい季節です。本校の学校給食でも、旬のおいしい食材を積極的に使用しています。秋の味覚をおいしくいただきましょう。



新米の おいしい季節です！ 富山のおいしいお米を食べよう



学校給食では、富山県産「富富富」が使われています！

「富富富」は平成30年秋に初登場した、富山の新しいお米です。「富富富」という名前は、富山の水、富山の大地、富山の人々が育てた富山づくしのお米であることを表しています。そして、ごはんを食べた人に「ふふふ」と微笑んで、幸せな気持ちになってもらいたいという想いも込められています。



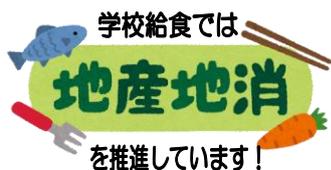
「富富富」のおいしさのヒミツ

ヒミツ① うまみと甘みが強い

コシヒカリと比較して、うまみと甘みが強く感じられます。

ヒミツ② 時間が経っても硬くないにくい

時間が経っても、ほぼ炊いた時の硬さや粘りのままで、おいしさが保たれます。



学校給食では、ごはんの他に高岡市産や富山県産の野菜も積極的に使用しています。地元でとれた食材は、新鮮でおいしく、栄養も豊富に含まれています。



にんじんしりしり



【材料（4人分）】

にんじん・・・100g
小松菜・・・80g
コーン・・・50g
ツナ（水煮）・・・50g
油・・・小さじ1
塩、こしょう・・・少々
醤油・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんは、千切りにする。
- ② 小松菜は茹でて、2cmほどの長さに切っておく。
- ③ フライパンに油を入れ、にんじんを炒める。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、ツナ、コーン、小松菜を順に入れる。
- ⑤ 塩、こしょう、醤油で味を調える。

沖縄の郷土料理で、にんじんをたくさん使った炒め物です。「しりしり」は、沖縄の方言で「千切り」の意味です。