

収穫の秋、実りの秋となりました。10月7日(金)、18日(火)、28日(金)は今年2回目の「なよろ給食の日」を企画しました。地元で採れた野菜やその加工品などを使い調理します。企画した献立は全小中学校のみなさんから毎年リクエストがあるほど人気です。地元産の食材をぜひ味わってください。



10月7日(水)新じゃがいもで作る「あげいも」のレシピを紹介します。

きゅうしょくレシピ



あげいも

<材料：4人分>

- ・じゃがいも：4こ
(1こ70g S～Mサイズ)
- ・ホットケーキミックス粉：50g
- ・水：適量
- ・揚げ油：適量

<作り方>

- ① じゃがいもを蒸します。
- ② ホットケーキミックス粉と水を混ぜ合わせ衣を作ります。
- ③ ②の衣に蒸したじゃがいもをからめます。
- ④ 温めた油であげます。きつね色になったら出来上がり！



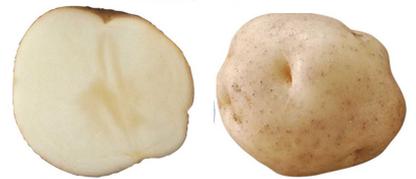
「あげいも」は北海道発祥の食べ物です！

じゃがいも

じゃがいもは北海道を代表とする野菜ですね。品種もたくさんありますが、給食では主に「男爵」「きたあかり」「とうや」が使われています。あげいもは「男爵」を使う予定です。皮をむくと、色は白く、油で揚げるとホクホクとした食感が特徴です。コロッケなどに適しています。「男爵」は1908年、函館の川田龍吉男爵がイギリスから購入した種芋を試作させ、栽培が広がったのがはじまりです。じゃがいもの栄養は、主成分はでんぷん(炭水化物)ですが、ビタミン類が豊富です。じゃがいものビタミンは、でんぷんに覆われているので加熱しても壊れにくい特徴があります。栄養豊富なじゃがいもをおいしく食べてください。



男爵



ぜんざい



10月19日(水)『ぜんざいきな粉トッピング』がつきます。これは、「道産小豆・てんさい糖を味わってほしい」「北海道の農産物について理解を深めてほしい」という思いからホクレン農業協同組合連合会が道内小中学校の給食向けに道産砂糖・小豆を使用したデザートを提供して下さる事業です。北海道産大豆のきな粉をぜんざいのうえにかけて食べてください。