

# 給食だより 9月号



2023. 9 高松市立山田中学校

暑さはまだ続きますが、朝夕は幾分涼しくなりました。生活リズムを整え、朝食をきちんと食べて登校し、元気に学校生活を送ってください。

## 今月の旬の食べ物

ミニ冬瓜・なす・なし  
ぶどう



調理場に届いたなし  
食べやすいように、  
丁寧に皮むきとカット  
をしました！

～9月の献立より～

## スパゲティナポリタン

【材料】	4人分
スパゲティ	300g
ゆで塩	小さじ1
ウインナー	4本
ベーコンスライス	2枚
たまねぎ	大1個
にんじん	1/3本
エリンギ	1本
ピーマン	1個
にんにく	1/3片
サラダ油	大さじ2/3
トマトピューレ	70g
トマトケチャップ	40g
赤ワイン	大さじ1と1/2
チキンコンソメ	1個
塩こしょう	少々
粉チーズ	適量

### 【作り方】

- ① ウインナーは1cm幅、ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんとピーマンは千切り、エリンギは長さ2cmの短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコンとウインナーを入れて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れてよく炒め、エリンギも加える。
- ④ 材料に火が通ったら、調味料を入れて煮込む。
- ⑤ ④のソースに、固めにゆでたスパゲティとゆでたピーマンを入れて混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、好みに粉チーズをふりかける。



☆にんにくの香りで、食欲が増します。  
☆見た目が鮮やかで、子どもたちにも人気の一品です。

給食に登場

## 知ろう！食べよう！高松ごじまん給食

高松市農林水産課から市内の学校給食の食材として、高松市特産農産物「高松産ごじまん品」の無償提供を受けています。

今月は6日のなす、8日のシャインマスカット、14日のアスパラガスをいただき、教室でごじまん品の紹介動画を視聴しながら、給食を味わいました。

### なす (鶏肉と野菜のトマト煮)

なすはほとんどが水分ですが、血液をさらさらにしたり、動脈硬化等を予防したりする働きもあります。

生産者は山田校区の方で、生徒は地産地消をより身近に感じながら、給食をいただきました。



### シャインマスカット

給食にシャインマスカットが出ることは珍しく、生徒たちはとても喜んでいました。

ぶどうが県内で栽培され始めたのは、明治30年ごろと歴史があります。市内でも、ピオーネ、ふじみのり、瀬戸ジャイアンツ、シャインマスカット等多くの品種が栽培されています。



### アスパラガス

(アスパラガスのサラダ)



市内では2～10月ごろまで出荷され、さわやかな甘みとシャキシャキした歯ごたえがあります。調理過程では、他の野菜とともに、ゆで時間に配慮し、おいしさを出せるよう工夫しました。よく冷えたサラダは、生徒に好評でした。

