

今月の食育目標

冬の栄養について知り、好き嫌いしないで、なんでも食べよう！



からだをあたためる ぶゆやさい♪

座間市の郷土料理給食に ざまりマークが付いています。 探してみてください！



Table with columns for Date, Day of Week, Main Dish, Side Dish, Other, and Energy/Fat/Salt content. It lists daily menus from Dec 2nd to Dec 20th, including items like 'Gohan', 'Ramen', 'Pizza', 'Spaghetti', 'Casserole', etc.

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！」【どんどろけめし：鳥取県】

豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みご飯のことを鳥取県で「どんどろけ飯」と言います。「どんどろけ」とは方言で「雷」のこと。油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音がカミナリのように聞こえることから名前がつけました。昔は豆腐がごちそうであり、貴重なたんぱく源であった。各村々には豆腐小屋があり、自家製さんの大豆を使って、何人かで集まって豆腐をつくっていたという。野菜は、その時期に採れる人参、ごぼう、ねぎなど旬のものを使い、干しシイタケや油揚げを入れて炊き込みご飯の味を引き立たせる、地元産づくしの伝統料理である。



《今月使用予定の座間産の農産物》

- ごまつな はくさい
キャベツ ホウレンソウ
ながねぎ だいこん
ごぼう さつまいも
じゃがいも にんじん
みそ

