

# 11月給食だより



令和6年11月号  
宇都宮市立豊郷中学校

11月  
霜月(しもつき)  
November

## = 11月28日(木)は、豊郷なかよし弁当の日です。 =

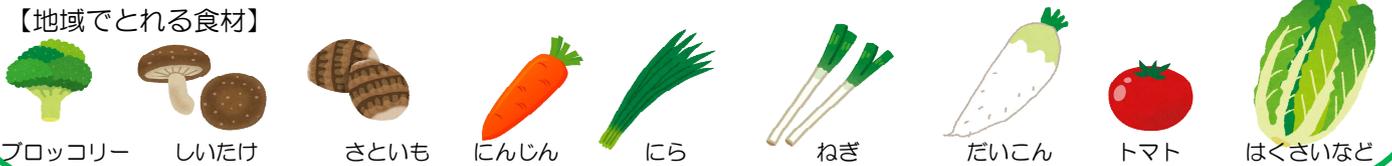
学校園小中統一テーマ「栃木県や地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう」

今年度も食育活動の一環として、学校園4校同日に「お弁当の日」を実施します。  
中学校では、学年別それぞれに目標があり、目標に沿ってお弁当の日を実施します。

- 1年生：地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう。
- 2年生：地域の食材も使用し、健康を考えたお弁当を作ろう。
- 3年生：地域の食材も使用し、自分のための1食分のお弁当を作ろう。

お弁当計画表を使って、栃木県でとれる野菜や入れてみたいお弁当レシピを調べ、お弁当の献立を考えます。  
お子様の計画表はご家庭でも確認していただき、お弁当づくりへのご協力をよろしくお願いいたします。

【地域でとれる食材】



## トマト料理コンクールの表彰式が行われました。

7月下旬から8月上旬にかけて募集のあった「トマト料理コンクール」に応募した豊郷中学校の生徒2名が、10月6日(日)に開催された第19回うつのみや食育フェアの会場で表彰されました。



料理の画像は  
宇都宮市HPより



- ◎優秀賞：3年 大井 天さん 「疲労回復！トントマしょうが焼き」
  - ◎佳作：2年 長島 愛奈さん 「リコピンたっぷりジャ〜ライス」(姉妹で応募)
- 表彰されたそれぞれの料理は、12月以降に給食用にアレンジして、豊郷中学校の給食で味わっていただく予定です。

また、2人以外にも家庭部の生徒たちが応募したトマト料理を給食で再現します。家庭部は惜しくも受賞は逃しましたが、とてもよい料理なので、3年生の料理を中心に、今年度実施する予定です。11月は26日(火)に家庭部の生徒が応募したレシピ(ラタトゥイユ)を実施します。トマトと相性のよいハーブ「オレガノ」を使った料理です。

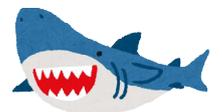
## 宮っ子ランチ(秋)から「モロのからあげ」(今月の給食より紹介)

「モロ」はサメの一種です。サメは腐敗しにくく、冷凍技術の未発達な時代にはとても貴重な海の魚でした。その腐敗の遅さが内陸部までの流通を可能にし、海なし県ゆえにサメを食べる文化が根付きました。

材料	4人分
モロ切身	4切れ
日本酒	小さじ2
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ※	小さじ2
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① 日本酒、おろししょうが、しょうゆ、マヨネーズをまぜ、モロを漬け込む。
- ② 揚げる直前に片栗粉をまぶす。
- ③ 170℃くらいの温度の油で、中心まで火が通るように揚げる。



◎油で揚げると、サメであることを忘れてしまいそうな味わいです。

※給食では卵不使用マヨネーズを使用しています。