

9月給食だより

令和6年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

そして、9月17日は呉妹小学校のリクエスト給食の日です。お楽しみに！

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は
9月17日です。

給食にどんな地場産物が使われているか
探してみましょう。

今月の真備調理場

大人気メニュー
「ビビンバ」を作ったよ！



ビビンバは、韓国料理の1つです。ビビンバの正式名称は、「ピビンパ」といい、「ピビン」は、「まぜる」、「パ」は、「ごはん」の意味です。温かいごはんの上に、肉や野菜のナムルを彩りよく盛り付け、調味料と混ぜて食べる料理です。給食のビビンバの作り方を紹介します。

牛肉の味付け



牛肉に、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油で味をつけます。

野菜はスチコンで火を通す



温度をしっかりと確認！

牛肉と野菜、タレを混ぜ合わせ配食



しょうが、にんにく、赤みそ、トウバンジャンなどで作るおいしいタレ！

作ってみてね！

ビビンバ（4人分）

<作り方>

- ① 牛肉をごま油で炒め、火が通ったら、Aを加え、味をつける。
- ② にんじんは千切り、チンゲンサイは食べやすい大きさに切る。もやしはよく洗っておく。しょうが、にんにくは、すりおろしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ炒める。香りが出たら調味料を加え、一煮立ちしたら火を止める。
- ④ ②のにんじん、チンゲンサイ、もやしは、それぞれゆでて、水気をよく絞る。
- ⑤ ④に③を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 丼にごはんを入れ、牛肉と野菜をのせて食べる。

A	牛肉細切り	140g	しょうが	少々
	ごま油	適量	にんにく	少々
	酒	大さじ1	赤みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1弱	しょうゆ	大さじ1/2
	にんじん	60g	酒	小さじ1
	チンゲンサイ	100g	みりん	大さじ1/2
	もやし	120g	酢	大さじ1/2
	ごはん	丼4杯分	ごま油	少々
	小松菜、ほうれんそう、きゅうりなどもおすすめ！			
			トウバンジャン	少々