食育だより　特別号

令和８年９月
秩父第一中学校共同調理場発行

９月の給食は、「給食で世界旅行！」をテーマに、世界各国の料理が登場します。普段はなかなか食べる機会のない料理もあると思いますが、みなさんがおいしく食べられるように調理員さんと工夫しながら作ります。給食を通じて、いろいろな国の食文化に触れてみましょう。

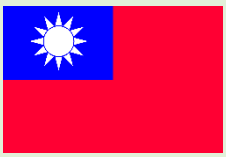
それでは、今月登場する世界の料理を紹介します！





台湾の料理　9/3

「ルオポータン」



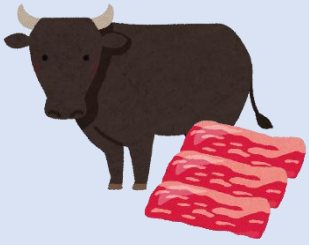


【主な材料】
大根、しょうが、とりがらスープ
長ねぎ、たまごなど
【特徴】
漢字で書くと「蘿蔔湯」。「蘿蔔」が「大根」、「湯」が「スープ」という意味。
大根が主役のあっさりとしたスープです。今日は、たまごを加えてかきたま風にして、食べやすく栄養素もとれるようにしています。

韓国の料理　9/4

「プルコギ風炒め」

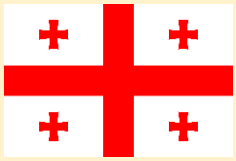


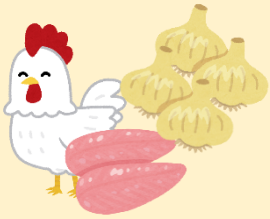


【主な材料】
豚肉、玉ねぎ、にんじん、もやし、しめじ、
にら、春雨、にんにく、しょうが、しょうゆなど
【特徴】
直訳すると「プル」が「火」で「コギ」が「肉」を意味する、日本の焼肉に近い料理です。
本来は牛肉の薄切りと野菜をたれに漬け込んで作ることが多いようですが、今回は豚肉を使って作ります。

ジョージアの料理　9/7

「シュクメルリ」



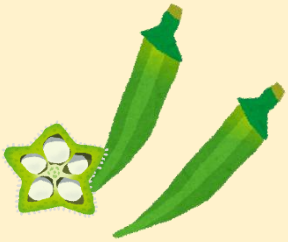


【主な材料】
鶏肉、にんにく、さつまいも、チーズ
牛乳、シチュールウなど
【特徴】
鶏肉とたっぷりのにんにくを使ったクリーミーな味わいの煮込み料理です。
シュクメルリという名前の由来はいくつかあるようですが、一説によると、ジョージアにある「シュクメリ村」で生まれたからだと言われています。

アメリカの料理　9/9

「ガンボスープ」





【主な材料】
アサリ、鶏肉、オクラ、トマト、じゃがいも
コンソメ、ハヤシルウなど
【特徴】
魚介や肉、野菜をトマトベースで煮込む少しとろみのついたスープです。
「ガンボ」とは「オクラ」のことで、オクラの粘り、ルウのとろみがある、肉と魚介両方のうまみを感じることができるアメリカル発祥の料理です。

イギリスの料理　9/14

「スコッチブロス」



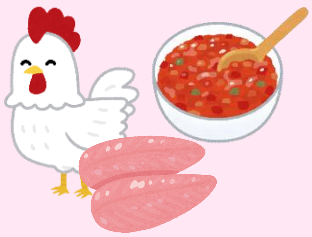


【主な材料】
鶏肉、キャベツ、セロリ、にんじん、じゃがいも
ミックスビーンズ、コンソメなど
【特徴】
肉や野菜、豆を煮こんで作るスコットランドの伝統的なスープです。「スコッチ」とは「スコットランドの」、「ブロス」が「とろみのない澄んだスープ」という意味で、名前の通り具だくさんの素朴な味わいが魅力なスープです。

メキシコの料理　9/28

「鶏肉のサルサソースかけ」





【主な材料】
鶏肉、玉ねぎ、にんにく、トマト
ケチャップ、オリーブ油など
【特徴】
サルサソースは、メキシコ料理には欠かせないソースで、トマトをベースに作ります。
唐辛子をいれてピリ辛に仕上げるソースもありますが、今回は辛みの無いサルサソースにしました。

イタリアの料理　9/30

「ニョッキのクリーム煮」



【主な材料】
ニョッキ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん
牛乳、バター、小麦粉など
【特徴】
ニョッキとは、イタリアで生まれた、じゃがいもと小麦粉を原料に作られる団子状のショートパスタのことです。
普通のニョッキとにんじんペーストの入った二種類のニョッキをクリーム煮に仕上げて作ります。

知っていた料理はいくつありましたか？
このほかにも中国の料理や日本の料理も出ます。
ご家庭でもどんな料理だったか話題にしてみてください。

