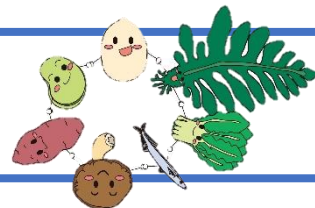


若松原地域学校園のおすすめ献立

(若松原中学校 , 五代小学校 , 新田小学校)

献立名

WGSまごわやさしい献立



献立の説明



若松原地域学校園では、6年前から「ま(豆)・ご(ごま)・わ(わかめ・海草類)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ・きのこ類)・い(いも)」を使った献立を、統一献立として、9月に実施しています。

これらをそろえると、栄養バランスが整い、ふだん、不足しがちな栄養素が補給できます。地元の食材をたくさん取り入れた献立です。

「さつまいもごはん」・・・お米は、100%宇都宮産のコシヒカリ。新米の時期は、すぐそばの田んぼで育ったお米です。秋の味覚のさつまいもを加えました。

「鶏肉のねぎみそ焼き」・・・夏から秋にかけて、地元の農家の方から、「ねぎ」を直接届けていただいています。宇都宮で作った「みそ」も使っています。

「磯辺あえ」・・・冬の時期は、新鮮でおいしい「ほうれんそう」を、地元生産者から納品していただいています。栃木県が生産量全国1位の「もやし」もたっぷり。

「ひじきとツナの煮物」・・・「まごわやさしい」食材が、全部入った料理です。「しいたけ」は栃木県産。ツナが入って、コクが出ます。食材からおいしいだしが出てきて、おいしく仕上がります。

