



# 9月のイチオシ！給食レシピ



まだまだ暑い日が続きますが、2学期を元気に乗り切るためにも早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えて、バランスのよい食事をしっかりとって元気にすごしましょう！

★津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています！

今月のイチオシ！  
給食メニュー

## ガパオライス

◎小学校中学年の分量です。  
◎学校給食用にアレンジしています。  
好みに合わせて、使用量を調整してください。

### 材料(4人分)

ごはん……………茶碗4杯分  
鶏ひき肉……………160g  
サラダ油……………小さじ1  
酒……………大さじ1  
おろしにんにく…小さじ1  
赤ピーマン……………20g  
黄ピーマン……………20g  
たけのこ水煮……40g  
たまねぎ……………180g  
乾燥バジル……………小さじ1/2  
オイスターソース・大さじ1  
ナンプラー……………小さじ1  
さとう……………小さじ2  
鶏ガラスープ……小さじ1/3  
塩・こしょう………適量

### 作り方

- ①たまねぎ、たけのこ、赤・黄ピーマンはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒め、酒とにんにくを入れて炒める。
- ③肉に火が通ったら、①を加えてさらに炒める。
- ④Aを加えて調味し、仕上げる。
- ⑤皿にごはんを盛り、④を乗せる。

## タイの定番料理を味わおう♪



今回は、東京2020オリンピック・パラリンピック応援献立として、タイ料理を紹介します。

ガパオライスとは、タイの定番料理「バジル炒めごはん」のことです。本場タイでは、ホーリーバジルを使い、ごはんの上に目玉焼きを乗せるのが一般的ですが、給食ではアレルギーの配慮や調理工程を考慮し、乾燥バジルを使用し目玉焼きをのせないスタイルで提供します。どんな味だったか、おうちで話題にしてみてくださいね♪

## 平成28年12月に実施した献立

- ・ガパオライス
- ・牛乳
- ・グリーンサラダ
- ・フォー入りスープ

初めて献立に登場した時は、ナンプラーやバジルのクセが強いかな？と思いましたが、意外と好評だったんですよ♪



## お彼岸ってなあに？



9月の献立に「秋の彼岸献立」がありますね。お彼岸について少し触れてみましょう。お彼岸は春と秋、年2回あります。春は生物を慈しみ、秋は先祖を敬う日として3月の「春分の日」、9月の「秋分の日」として国民の休日に定められ、その祝日の前後3日間を合わせた7日間を「彼岸」と言います。彼岸にはおはぎ(ぼたもち)をお供えて、生物やご先祖様を敬う風習があるので、給食でも取り入れています。

ちなみに、春の彼岸は「ぼたもち」秋の彼岸は「おはぎ」をお供えますが、実はどちらも同じものです。春は「ぼたん」秋は「はぎ」の花に見立て、自然に感謝するお供え物として受け継がれています。

