

おたより

トマト

令和8年11月

富士見市

学校給食センター

鶏肉の味噌ころばかし

郷土料理とは…

郷土料理とは、特定の地域で昔から受け継がれてきたその土地ならではの料理のことです。地元の食材や風土・歴史・文化と深く結びついた日常的・伝統的な料理です。

鶏肉の味噌ころばかしは、**宮崎県の郷土料理**で、地鶏を用いた独自の調理法が特徴です。

鍋の中で煮転がすことを方言で「ころばかし」と言います。鶏肉は一口大に切り水を使わずに焦げないように注意して調理します。この料理は通年、各家庭で日常的に食べられています。お祝い事やお客様のもてなしにも欠かせない一つとされています。



写真はイメージです。

こんにゃくや、人参、大根、ごぼうなどを加えるとさらにおいしくなり、栄養も増します。

給食では、人参、ごぼう、大根、こんにゃくさらに里芋を加えて、具たくさんで食べやすいようにアレンジして提供します。

お楽しみに！

17日(火)に出るよ！



食材メモ【味噌】



味噌の主な原料の大豆にはたんぱく質が豊富に含まれます。たんぱく質は、私たちの体(筋肉や血液など)を作るもとになり、子どもの成長には欠かせない栄養素です。大豆は発酵させて味噌の状態を食べたほうがたんぱく質をより消化しやすい状態で取り込むことができます。

給食で提供する味噌は、富士見市産の米と大豆を使用して作られた味噌を使用しています。ぜひ味わってみてください。