



今月の食育目標

給食の栄養や作法について1年間を振り返ってみよう



◎座間市

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Beverage, Side Dish, Dessert, and Nutrition. Includes menu items like 'きなこあげパン', 'ガパオライス', 'マカロニのクリームに', etc.

表示している栄養価は4年生のもので、仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和5年度 献立テーマ 「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 3月 『あわっぷかし』 ☆☆

「あわっぷかし」は神奈川県に伝わる郷土料理です。座間市でも昔から作られてきました。米・もち米・さつまいも・ささげ（小豆）と、料理名にもあるように雑穀のあわが入った美味しいおこわです。



あわは、やせた土地でも育つ強い作物で、天候に大きく左右される農業にとって大切な役割をはたしていました。イネ科の植物で五穀のひとつに含まれます。五穀とは、米・麦・あわ・きび・豆の五種類の穀物のことです。

今月のあわっぷかしは、座間市で育てられたおいしい「はるみ米」「さつまいも」「ささげ」とみなさんが育てた「入谷っ子米」で作ります。味わって食べて、みなさんが昔ながらの座間の味を、これからも伝えていけるといいですね！

今月の座間の食材



「ガパオ」とは、カミメボウキの葉のことで、ハーブの一種です。英語では「ホーリーバジル」と呼ばれています。タイ料理でよく使われます。もともとあるタイ料理の「パッカパオガイ（鶏肉のホーリーバジル炒め）」を日本人が食べやすくアレンジしたものを「ガパオライス」といいます。