

第3回「10月はとちぎ食育推進月間です。」

生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、10月を「とちぎ食育推進月間」とし、市町、関係機関・団体と連携して推進しています。

18日の「のぎ地産地消の日」にあわせて、野木町内の小中学校では毎月18日に地産地消の献立を取り入れています。野木町産の野菜をたくさん使った、「トマトぶっかけうどん」や「のぎ野菜のチーズ焼き」は、給食の定番メニューです。



”野木産野菜を使用した給食献立の例“
バターロール
牛乳(栃木県産)
のぎ野菜のチーズ焼き
(町産なす・トマト・玉ねぎ・かぼちゃ)
ワントンスープ(県産豚肉・にら・葱)
いちごのヨーグルトあえ
(県産とちおとめゼリー)

「トマトぶっかけうどん」の作り方

材料(1人分) 切り方・下処理

冷凍うどん 120g
油 1g
にんにく 1g おろす
豚小間肉 15g
たまねぎ 10g スライス
しめじ 18g 小房に分ける
トマト(先入れ) 35g 湯むきして粗みじん切り
水 60g
かつお節(だし用) 2g だしをとる
塩 0.3g
こしょう 0.04g
しょうゆ 6g
みりん 1.5g



トマト(後入れ) 20g 湯むきして粗みじん切り
水菜 6g 2 cmに切る

作り方

- ①釜に油をひき、にんにく、豚肉、玉ねぎ、しめじをいれて炒める。
- ②先入れトマト、だし汁を入れて煮る。
- ③具に火が通ったら、調味料を入れる。
- ④後入れトマトと水菜を入れ、味を調えた後、一煮立ちさせる。
- ⑤うどんをゆでる。
- ⑥お椀にうどんを盛り、汁をかける。

