

## 発酵食品・調味料等を活用した学校給食

### 岩崎学校給食共同調理場

#### 【献立名】

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 鶏肉とさつまいものあまから和え
- ・ 根菜汁
- ・ 小松菜とじゃこの煮びたし
- ・ チーズ



#### 【発酵食品を使った献立メニューの紹介】

鶏肉とさつまいものあまから和えと小松菜とじゃこの煮びたしでは醤油を使用し、根菜汁には味噌を使用しています。

この日は「いい歯の日」の献立であり、よく噛んでもらえるように噛みごたえのある食材を多く取り入れました。丈夫な歯を作るために、カルシウム豊富な発酵食品であるチーズも取り入れました。

#### 【市町村の発酵文化等】

市原市には鶏雑炊（とりどせ・とっどせ）という、鶏肉を使用した雑炊があります。味噌を使用し、お正月などの締め料理として食べられていました。