



# 11月 給食だより



令和6年11月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページです。給食だよりと一緒に「おいしい通信」もぜひご覧ください!</p> <p>アクセスはこちら</p>	<p><b>8のつく日は「歯ッピーこんだて」</b></p> <p>歯ッピーくん 歯ッピーちゃん</p> <p>今月は、8日(金)いい歯の日は歯ッピーこんだてです。豚肉をカリッと揚げた人気メニューのあんからめといもけんぴ小魚です。しっかりかめば、おいしさあふれるハッピーな給食を味わいます。</p>	<p><b>11月8日は「いい歯の日」</b></p> <p>よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!</p> <p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p> <p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p> <p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>	<p>1 切り干し大根のそぼろ煮</p> <p>あじのもみじ焼き</p> <p>むぎごはん 小松菜のみそ汁</p>	
<p>4 <b>文化の日 振替休日</b></p>	<p>5 カレーポテト</p> <p>ハンバーグのデミグラスソースかけ</p> <p>いちごジャム 米粉食パン</p> <p>ジュリエンスープ</p>	<p>6 ほうれん草のごまよごし</p> <p>さけの白しょうゆ焼き</p> <p>むぎごはん 豚汁</p>	<p>7 キャベツの塩こんぶ和え</p> <p>揚げギョウザ(小2中3)</p> <p>一食中華めん みそラーメンの汁</p>	<p>8 だいこんのゆかり和え</p> <p>豚肉のあんからめ</p> <p>むぎごはん 紅葉汁</p> <p>いい歯の日(歯ッピーこんだて)</p> <p>いもけんぴ小魚</p>
<p>11 キャベツの磯和え</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>ねぎソースかけ(2)</p> <p>むぎごはん さといものみそ汁</p>	<p>12 シャキシャキポテトサラダ</p> <p>豚肉のマーマレード焼き</p> <p>黒パン 野菜たっぷりスープ</p>	<p>13 小松菜のおかか和え</p> <p>ししゃもの磯辺揚げ(2)</p> <p>ひじき豆ごはん のっぺい汁</p>	<p>14 もやしのカレー風味サラダ</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>ソフトめん ミートソース</p>	<p>15 れんこんのきんぴら</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>さわらのいびみそ焼き</p> <p>むぎごはん とうふときのこのすまし汁</p>
<p>18 もやしのナムル</p> <p>食育の日</p> <p>岐阜りんごゼリー</p> <p>大豆の包み揚げ(小1中2)</p> <p>キムチチャーハン 春雨スープ</p>	<p>19 フルーツのカクテルゼリーよせ</p> <p>フランクフルト</p> <p>小型パン 焼きそば</p>	<p>20 白菜のごま和え</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>むぎごはん みそおでん</p>	<p>21 海そうサラダ</p> <p>青じそドレッシング</p> <p>まぐろカツ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>	<p>22 ごぼうサラダ</p> <p>ポークシューマイ(小2中3)</p> <p>むぎごはん とうふの中華煮</p>
<p>25 ブロccoliのおかか和え</p> <p>なっとう</p> <p>鶏肉の香味焼き</p> <p>むぎごはん 大根のみそ汁</p>	<p>26 コールスローサラダ</p> <p>野菜たっぷりこんだて</p> <p>ほうれん草のグラタン</p> <p>チョコクリーム食パン ミネストローネ</p>	<p>27 チンゲンサイのごま和え</p> <p>おからコロッケ</p> <p>むぎごはん すき焼き風煮</p>	<p>28 青菜と厚揚げの中華いため</p> <p>お米のムース</p> <p>いかのカレー焼き</p> <p>むぎごはん 中華風コーンたまごスープ</p>	<p>29 肉じゃが</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>むぎごはん ほうれん草のすまし汁</p>

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県産の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。 ※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 地産地消の良さとは?

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

### 毎月19日は、食育の日

~岐阜県産の食材を多く取り入れます~

今月は、18日(月)を食育の日として、岐阜県産の大豆が入った包み揚げです。デザートはりんごゼリーは岐阜県産のりんご果汁入りです。

### 今月の岐阜県産予定の食べ物

- 米(輪之内町)
- 小麦粉
- 干しいたけ
- 切り干し大根
- チンゲンサイ
- だいこん
- 揖斐みそ焼き(みそ)
- 納豆(大豆)
- りんごゼリー(りんご果汁)
- 牛乳
- 大豆
- とうふ
- 小松菜
- ほうれん草
- もやし
- こんにゃく

**Let's Cooking!**

今月のレシピは、「ほうれん草のグラタン」です。(令和6年11月26日(火)献立より)左上の二次元コードからアクセス! 11月のおいしい通信で給食センターでほうれん草のグラタンを作っている様子をご覧いただけます。

〇材料(4人分)

- マカロニ 25g
- たまねぎ 1/2個
- 鶏もも肉 50g
- ほうれん草 1/2束
- 白ワイン 小さじ2
- マッシュルーム水(スライス) 25g
- 無塩バター 10g
- 小麦粉 10g
- 牛乳 150g
- 塩 適宜
- こしょう 少々
- 生クリーム 大さじ2
- コンソメ 小さじ1
- とろけるチーズ 50g

〇作り方

- ほうれん草は、さっとゆでて水にさらし、水気をしぼったら2cm幅に切っておく。
- マカロニは、決められた時間でゆでておく。鶏もも肉は、1.5cm角ほどに切る。
- 鍋またはフライパンを弱火で熱し、バターを加え、鶏肉と白ワインを入れて炒め、たまねぎを加えて、さらに炒める。
- ③に火が通ったら、小麦粉を振り入れ、炒める。小麦粉がなじんだら、牛乳を少しずつ加え、よく混ぜ合わせ、なめらかになったらマッシュルーム、マカロニ、ほうれん草を加え、塩こしょう、コンソメで味を調え、最後に生クリームを加えて火を止める。
- グラタン皿、または耐熱カップに⑤を入れて、上にチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けて、焼き目がつくまで焼く。

岐阜県産ほうれん草使用