# **郷野菜たっぷり豚みそ丼ができました**

輪之内町保健センター発行の食育リーフレットで紹介された野菜たっぷり豚みそ丼が給食に登場しました。



#### 家庭用の分量

【4人分】 ごはん…茶碗4人分 豚肩ロース…200g 酒…大さじ I 油…小さじ I/2 赤パプリカ… I/3個 ピーマン… I個 玉ねぎ…大きめ I 個 ごぼう…40g ☆赤みそ…大さじ I と I/3 ☆砂糖…大さじ I ☆しょうゆ…大さじ I/2

☆みりん…大さじ 1/2

むき枝豆…40g

### <9月3日 (水) の給食>





#### 家庭用の作り方

- ① 薄切り豚肩ロース肉に酒をふりかけて、なじませておく。
- ② パプリカとピーマンは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ごぼうはささがきにして、酢水にさらし、さっと下ゆでする。枝豆は塩ゆでする。
- ③ ☆印の調味料をしっかりと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、①を焼く。玉ねぎ、ごぼう、パプリカ、ピーマンの順に加え、やわらかくなるまで炒める。
- ⑤ ③を加えて味をなじませ、最後に枝豆を加える。
- ⑥ ごはんを器に盛り付け、⑤を上にのせる。

#### 野菜たっぷりこんだて

海津市、安八郡の学校給食では、5種類以上(60g)の野菜を使った I 品料理、または I 食で7種類以上(100g)の野菜を使った献立を「野菜たっぷりこんだて」として月に1回取り入れています。

3日(水)の献立は9種類 1人分142g(小学校中学年量) の野菜を使用しました。

### 給食センターの様子



給食の豚みそ丼!青ピーマンは全部で200個赤パプリカは全部で90個玉ねぎは全部で300個

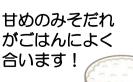
輪之内町学校給食センターでは<mark>82</mark>0人分の 給食を作っています。



豚肉やごぼう、シャキシャキ 野菜でよくかむことも意識できます。











給食で野菜たっぷり豚みそ丼を食べた子どもたちは…

・ご飯に合う。 いつもは麦ごはんをおかわいしないが、 今日はおかわいをした。 ・全部の具に味が染みていて、 野菜も食べやすい。

・ピーマンが嫌いだが、先生に言われるまで分からなかった。 ふつうに食べた。 ・豚みそ丼の汁が好き。 ご飯にかけて食べると最高。



おいしい通信10月

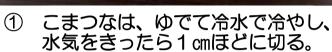
## 給食やさいレシピ

~作ってみませんか~

岐阜県民の7割は野菜 不足です。1日350g 以上を目標に野菜を食べ ましょう。

材料(4人分) く切り干し大根のごまあえ







切り干し大根は、大根を細く切 り、天日で干して乾燥させた保 存食材です。太陽の光をあびる ことで甘味が増します。さらに 骨や歯を丈夫にするカルシウム や貧血予防効果があると言われ ている鉄、代謝を良くするビタ ミンBIやB2などの栄養価が 高くなります。また、お腹の調 子を整える食物繊維も豊富です。

小松菜は、栄養価の高い緑黄色 野菜のひとつです。カルシウム や風邪の予防に効果が期待でき るカロテンやビタミンCが豊富 です。ただし、小松菜のビタミ ンCは、熱で壊れやすいので、 さっとゆでるようにしましょう。

にんじんは、千切りにし、切り干し大根は、 洗って水で戻しておく。









切り干し大根、にんじん、コーンをゆでて、ザルにあけ、冷水で冷やし、軽くしぼっておく。







しょうゆ、和風だしの素、砂糖、塩、小さじ1の水を 鍋に入れて煮立てて、冷やし、サラダ油を加えてよく 混ぜ合わせる。







①と③と④を合わせ、すりごま を加えて和える。