

# 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？

**新鮮な旬の味覚を味わうことができる**

**作っている人の顔がわかり、安心感が得られる**

**地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる**

**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**

**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**

**SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる**

**食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？**

地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

【旬の食材】	給食の人気メニュー（主菜）																								
里芋 きのこ さつまいも サバ 大豆 りんご など	『 厚揚げの肉味噌かけ 』																								
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 大豆 柿 大根 白菜 かぶ ねぎ にんじん キャベツ など	<table border="1"> <tr> <td>＜材料(4人分)＞</td> <td>＜作り方＞</td> </tr> <tr> <td>厚揚げ (40g)</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>赤味噌</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>上白糖</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>おろし生姜</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>和風だしの素</td> <td>小さじ 1/5</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>少々</td> </tr> </table>	＜材料(4人分)＞	＜作り方＞	厚揚げ (40g)	4個	サラダ油	少々	豚ひき肉	50g	赤味噌	大さじ2	上白糖	大さじ2	おろし生姜	小さじ1	みりん	小さじ1	和風だしの素	小さじ 1/5	水	大さじ 1	酒	小さじ 1	片栗粉	少々
＜材料(4人分)＞	＜作り方＞																								
厚揚げ (40g)	4個																								
サラダ油	少々																								
豚ひき肉	50g																								
赤味噌	大さじ2																								
上白糖	大さじ2																								
おろし生姜	小さじ1																								
みりん	小さじ1																								
和風だしの素	小さじ 1/5																								
水	大さじ 1																								
酒	小さじ 1																								
片栗粉	少々																								
【郷土食・行事食】 13日 食育の日 ふるさと食材の紹介 15日 山形県の郷土料理	<p>① 厚揚げは、キッチンペーパーで水分を取り、好みの大きさに切る。</p> <p>② フライパンか両面グリル、またはオーブントースターで少し焦げ目がつく程度まで焼く。</p> <p>③ 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。</p> <p>④ ③にAの調味料を加え、一煮立ちさせる。</p> <p>⑤ ④に水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。</p> <p>⑥ ②に⑤をかけたら出来上がり。</p>																								
	★朝食の主菜にもなる献立です。作り置きをして、朝ご飯やお弁当に1品加えるとより栄養のバランスが整います。																								

# 令和6年度 11月分 こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。  
・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜	献立名				小・エネルギー	中・エネルギー	
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分
1	金	麦ごはん	サケの塩こうじ焼き	ひじきの炒め煮	豚汁	のりふりかけ	590 2.2	743 2.6
5	火	中華麺	大豆と小魚の揚げがらめ	三色ナムル	醤油ラーメンスープ	果汁グミ(学園) ※プチみかんゼリー (こども園・保育園)	569 2.2	670 2.6
6	水	白ごはん	厚揚げの肉味噌かけ	おひたし	五目汁		602 1.8	698 2.1
7	木	コッペパン	タコのから揚げ	小松菜のソテー	ポトフ		614 3.0	740 3.7
8	金	麦ごはん	さつまいもチップス	海藻サラダ	ポークカレー	※パイナップル	695 2.3	865 2.6
11	月	麦ごはん	イワシのかば焼き	大豆の磯煮	里芋の味噌汁	※りんご	674 2.7	842 3.1
12	火	ソフト麺	鶏肉のハーブ焼き	イタリアンサラダ	ミートソース		729 2.0	871 2.3
13	水	白ごはん	☆ 食育の日 豚肉のねぎ味噌焼き	☆ ふるさと食材を紹介します。 吹き寄せ煮	小松菜のすまし汁	※柿	689 1.8	808 2.1
14	木	米粉バーガーパン	ハンバーグのトマトソースかけ	カラフルサラダ	ジュリエンスープ		547 3.1	656 3.7
15	金	麦ごはん	☆ 郷土料理の日 タラのから揚げ	☆ 山形県の料理を紹介します。 おかか和え	芋煮汁	※ラフランスゼリー	597 2.1	745 2.4
18	月	麦ごはん	春巻	ピピンバ	わかめスープ		734 1.7	920 2.0
19	火	ナン	かぼちゃ肉サンドフライ	ごぼうサラダ	キーマカレー	※オレンジ	677 2.8	803 3.5
20	水	白ごはん	鶏肉の生姜焼き	切干大根とツナの炒め煮	実だくさん味噌汁		632 2.0	747 2.3
21	木	黒コッペパン	オムレツ	キャベツのサラダ	さつまいもシチュー	コーヒー牛乳の素(学園) ココア牛乳の素 (こども園・保育園以上児)	749 2.9	899 3.6
22	金	麦ごはん	サバの塩焼き	つき大根の炒め煮	呉汁		682 1.9	856 2.3
25	月	麦ごはん	イカの天ぷら	里芋のそぼろ煮	白菜と肉団子の鍋		662 1.9	834 2.3
26	火	きしめん	大豆の包み揚げ	ごま和え	あんかけきしめん汁	※ヨーグルト	643 1.9	828 2.3
27	水	白ごはん	サワラの香味焼き	豚丼の具	豆腐の味噌汁		679 2.8	802 3.2
28	木	食パン	豚肉のオリーブ焼き	カラフルソテー	パンプキンスープ	いちごジャム	700 2.7	845 3.4
29	金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	五目きんぴら	みぞれ汁		624 2.1	784 2.4

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。

◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ ※は業者の配送となります。

◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。

◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。