

# 11月 給食だより

令和5年10月31日

高岡市立戸出西部小学校

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まり、朝晩の冷え込みも一段と厳しくなってきました。季節の変わり目はかぜをひきやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。



## 地域で作られているおいしい食材を食べよう！

11月は、富山県食育推進月間です。学校給食では、高岡市や富山県内で育ったお米や肉、野菜や果物を使った献立を実施します。私たちが住んでいる地域の新鮮でおいしい食材を味わっていただきましょう。



### いいことがたくさん！「地産地消」

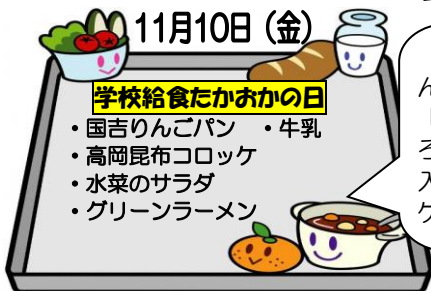
地産地消とは、「地元で生産された食材を地元で消費する」という意味をもった言葉です。高岡市の学校給食では、日頃から高岡市や富山県内でとれた食材を積極的に献立に取り入れています。

#### 「地産地消」の3つのいいこと

- ① 新鮮でおいしい
- ② 安心  
(直売所では、食材を作っている人が分かります。)
- ③ 環境にやさしい  
(食材を運ぶための燃料や時間が少なくてすみます。)



### 11月特別献立の紹介

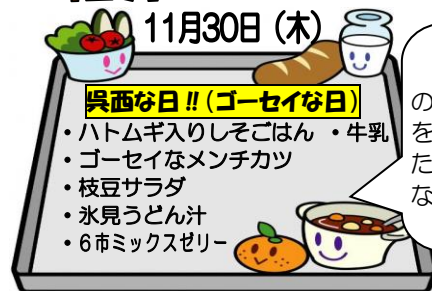


11月10日(金)

#### 学校給食たかおかの日

- ・国吉りんごパン ・牛乳
- ・高岡昆布コロッケ
- ・水菜のサラダ
- ・グリーンラーメン

国吉地区でとれたりんごのジャムが入った「国吉りんごパン」やとろろ昆布と刻み昆布が入った「高岡昆布コロッケ」が登場します。



11月30日(木)

#### 呉西な日!! (ゴーセイな日)

- ・ハトムギ入りしそごはん ・牛乳
- ・ゴーセイなメンチカツ
- ・枝豆サラダ
- ・水見うどん汁
- ・6市ミックスゼリー

富山県の呉西地区の6市でとれた食材を特別に組み合わせた呉西(ゴーセイ)な給食です。



### 塩こうじ鍋

【材料(4人分)】

- 豚肉スライス・・・40g
- つきこんにゃく・・・100g
- にんじん・・・1/3本
- 本しめじ・・・1/3房
- 焼き豆腐・・・1/2丁
- 塩こうじ(液体)・・・40g
- 酒・・・小さじ1
- 白菜・・・3枚
- ねぎ・・・1本
- ゆず・・・少々

塩こうじは、肉をやわらかくしたり、うまみを引き出したりするなど、料理をよりおいしくする働きがあります。

【作り方】

- ① 豚肉スライスは、食べやすい大きさに切り、酒で下味を付けておく。
- ② にんじんはいちょう切り、白菜は2cm幅のざく切り、ねぎは斜め切り、焼き豆腐は一口大に切る。
- ③ つきこんにゃくは下茹でしておく。
- ④ 鍋に水を入れ沸かし、火が通りにくい食材から順に入れ、煮込む。
- ⑤ 塩こうじを入れて味を調える。
- ⑥ 細く千切りにしたゆずを加える。

