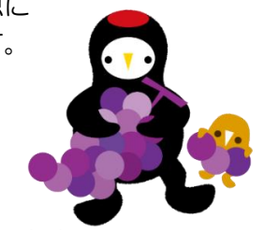
給食だより

令和８年
11月
常陸太田市学校給食センター



木の葉が色づきはじめ、秋が深まってきました。昼間は暖かくても夕方になると急に冷え込んだり、日によっても気温差があったり、風邪をひきやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて体調をくずさないようにしましょう。



11月は　地産地消強化月間　です

地産地消とは、「**地**元で生**産**されたものを**地**元で**消**費する」取組です。
１１月は多くの農産物が旬を迎えて、茨城の食べ物がとてもおいしい季節になります。

茨城県では、家庭の日である毎月第３日曜日を**「茨城をたべようＤａｙ」**、その週（今月は 16 日～20 日）を**「茨城をたべようWeek」**としています。
また、１１月を**「地産地消強化月間」**として、地産地消運動を推進し、県産食材を食べる取り組みを広めています。



≪地産地消のよいところ≫

- **新鮮**で**おいしく**、**栄養豊富**なものが食べられる。
- 生産者が分かり、**安心**して食べられる。
- 輸送エネルギーが節約でき、自然環境に**やさしい**。
- 流通コストがかからない分、値段が**安い**。
- 食材を通して、**季節**を感じられる。





☆ご家庭でも、地元の新鮮な食材をぜひ使ってみてください☆



≪常陸太田市の給食≫

学校給食の献立に、常陸太田市産の米や野菜を積極的に取り入れています。



★ 米・・・　米飯には常陸太田市産のコシヒカリを使用しています。
また、市内産コシヒカリの米粉を使ったもちもち食感の米パンは、子どもたちにも人気のメニューです。



★ 野菜・・・　常陸太田市産の野菜を優先的に使用しています。
また、秋には里美地区で生産されている「里川カボチャ」を使った献立を提供しています。

★ チーズ・・・ひたちおおたチーズ工房（里美地区）でつくられた、チーズ（じょうづるさんチーズ等）を提供しています。





★ 巨峰・・・　年一回、常陸太田市の特産物である巨峰を提供しています。

他にも、醤油は常陸太田市で加工されたものを使用しています。

感謝の心を持って食べよう

みなさんの食事は、たくさんの人によって支えられています。11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に感謝の気持ちを伝えてみませんか。

食べ物へ感謝



食事に関わる人へ感謝



感謝の気持ちを込めて
「いただきます」と
「ごちそうさまでした」の
あいさつをし、
なるべく残さずに食べましょう。



いただきます
ごちそうさまでした



給食レシピ紹介　いばらき ガパオライス

＜材料（４人分）＞

ひき肉		200ｇ
	酒	小さじ1
	しょうが	2ｇ
	サラダ油	小さじ1/2g
にんじん		32g
れんこん		12g
ピーマン		8g
赤パプリカ		8g
バジル（フレーク）		0.4g
A	オイスターソース	大さじ1/2
A	濃口しょうゆ	小さじ1
A	塩	少々
A	白こしょう	少々
でんぷん		1g

＜作り方＞

① にんじん・れんこん・ピーマン・赤パプリカはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
② フライパンでひき肉とサラダ油・酒・しょうがを炒める。
③ ②の火が通ったら、にんじん・れんこんをしんなりするまで炒める。
④ ③にあらかた火が通ったらピーマン・赤パプリカを炒める。
⑤ ④にあらかた火が通ったら、A を回し入れる。
⑥ 最後に水で溶いたでん粉を入れて軽くとろみをつけ、バジルをふりいれて完成。

☆鶏ひき肉で作ると本格的になります。具材はお好みで変更してください。