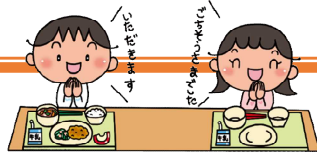


# 食育だより



令和5年度11月発行  
琴浦町立学校給食センター



11/16 (木) は 惑星コトウラ給食

今年度2回目となる惑星コトウラ給食も、「小さいくせに全部ある」琴浦町の味覚満載！大谷酒造さんをはじめ、地域の方々にご協力いただき完成したメニューです。未来を担う子どもたちに、給食を通して郷土の魅力を体感してもらえればと思います。

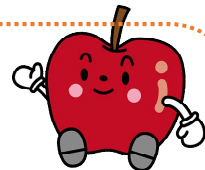
11月23日は「勤労感謝の日」です。みなさんは食事をする時、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしていますか？食べ物がみなさんの口に入るまでに、生産者やお店の方、おうちの方など、多くの方が働き、手をかけてくださっています。また、日々の食事は、食材となった動植物の命をいただくことでもあります。

食事のあいさつはもちろんのこと、学校では丁寧に給食当番活動をする、家庭では食事の準備や片付けのお手伝いをするなど、感謝の気持ちを表現してみませんか？

## 中学生が作成した献立が 給食に登場します！

中学校2年生が、家庭科の学習において給食の献立作成を行った中から、各校1名の献立を、実際の給食として取り入れました。どちらも、1日に必要な食品の概量を踏まえ、6つの基礎食品群が摂れるよう考えられた栄養バランスのよい献立です。

### 赤碕中学校 2年A組 森本 小亜楓 さんの献立



#### 【11/10 (金) の給食】

ごはん 牛乳  
ちくわのごまあげ  
りんごとさつまいもの  
あまいポテトサラダ  
秋のスープ

#### 【工夫した点】

いろいろな味を楽しめる献立にしました。サラダは、秋が旬のりんごやさつまいもを入れた、新しい味わいです。スープは、秋の食べ物をつめこんだので、秋を感じられると思います。全体的にみんなが好きそうな献立にしたので、全員においしく食べてほしいです。

### 東伯中学校 2年3組 渡辺 志笑 さんの献立

#### 【11/21 (火) の給食】

五目ごはん 牛乳  
あじフライ  
ポテトサラダ  
おみそ汁



#### 【工夫した点】

肉より魚の方が好きなので、魚を主菜にしました。あじフライは、好きな魚料理の1つです。主食を五目ごはんにすると、サラダ以外でも野菜がとれます。また、ごはんが残りやすいクラスが多いと思ったので、皆さんが食べやすいようにしました。

地域の皆様にも、子どもたちと惑星コトウラ給食を共有していただけるよう、当日は学校や公民館での給食試食を行います。

11/17(金)・18(土)は鳴り石ヘルシーランチ弁当に、給食とのコラボメニューが登場します！



### 11月16日(木)の献立

ごはん 牛乳  
タラの梅酒ソース  
ヤーコンのみそいため  
いものこ汁  
山陰かにまんじゅう

【琴浦町産の食材】米・牛乳・タラ・梅・ヤーコン・豚肉・ピーマン・にんにく  
こんにゃく・人参・大根・里いも・鶏肉・白ねぎ・かにまんじゅう 計15品

### 献立のポイント その1

「タラの梅酒ソース」に使用する梅の実は、大谷酒造さんからお分けしていただきました。上品な梅酒の風味がしみ込んだ梅のタネを、給食センターで1つ1つ取り除き、甘酸っぱいソースに仕上げます。



### 献立のポイント その2

ヤーコンとは、さつまいもによく似た根菜で別名キクイモとも呼ばれます。毎年この時期に、学校給食野菜会さんが栽培してくださったヤーコンを給食に使用しています。日頃から、給食の野菜は琴浦町産を中心に使用するようにしています。



### 献立のポイント その3

今回のデザートは、佐川製菓さんの「山陰かにまんじゅう」です。松葉がにの解禁日が近いことから、献立に取り入れました。丸いかにの形がかわいらしく、バター風味の白あんが優しい甘さのまんじゅうです。

