



な~んと! おいしい学校給食週間

11月11日(月) ~ 15日(金)

南砺市の地場産物をふんだんに使用した給食を市内の小中学生がいただきます。



1週間分の献立を紹介いたします。

献立名

使用地場産食材
献立の特徴

11日(月)

ごはん 牛乳
揚げ出し五箇山豆腐
赤かぶの春雨あえ 冬野菜のゴロゴロ煮
富富富 五箇山豆腐 赤かぶ漬け
里いも 大根 牛乳



赤かぶは、外の皮が赤く、中身は白色の野菜です。お酢につけると、かぶ全体が色鮮やかなピンク色に染まります。赤かぶにはアントシアニンが多く、老化を予防する作用があるとされています。また、目の健康を保ち、目の疲れを和らげる効果もあります。

五箇山豆腐は、その名の通り、五箇山地域で作られている豆腐です。持ち運ぶときに崩れてしまうため、水分の少ない、かたい豆腐が作られます。

14日(木)

大豆さつまいもごはん 牛乳
ホキのマヨネーズ焼き
なんと野菜のえごまあえ なめこ汁
富富富 さつまいも 大豆 小松菜 白菜
えごま 干しなす なめこ ねぎ 牛乳



南砺市で栽培されている大豆は、「えんれいのそら」という品種です。しわがでにくいいため収穫量が多く、粒が大きいのが特徴です。今日は市内産のさつまいもと合わせてホクホクとした食感が味わえる献立になっています。

副菜のえごまは平地域で育ちました。えごまは種や葉を食べたり、油をとるために栽培されたりしています。から炒りすると香りが広がり、食べるとプチプチとした食感が楽しめます。

12日(火)

なんと牛の柳川丼 牛乳
小松菜と切干大根のしらすあえ
すまし汁 りんご

富富富 牛肉 生姜 ねぎ 小松菜
白菜 大根 かぶ 大根葉 牛乳



この日の牛肉は、福光地域の畜産農家さんが南砺市内の学校に寄付してくださった「牛赤丸」という南砺市のブランド牛を使っています。柔らかく、脂身は少なく、赤身が多いのが特徴です。

小松菜は城端地域で無農薬栽培されているものを使用しています。寒い時期の小松菜は暖かい時期の小松菜よりも甘みが増すとされています。

13日(水)

ごはん 牛乳
ししゃものしそ揚げ 里いもの利休あえ
塩こうじ鍋 野菜ふりかけ
富富富 里いも
白菜 ねぎ 牛乳



給食で使用しているお米は、南砺市産の富富富です。富富富はしっかりとしたうまみと甘味、香りがあり、冷めても風味が落ちず、固くなりにくい特徴があります。

里いもは、南砺市を代表する農作物のひとつです。1つの親芋から、およそ15個の里いもが収穫できます。田楽や煮物にさせていただきます。

15日(金)

なんとドッグ 牛乳
柿とブロッコリーのマスタードサラダ
かぶとさつまいもの米粉シチュー
なんとウィンナー 人参
さつまいも 柿 かぶ 牛乳



なんとウィンナーは、柿の皮を食べて育った「なんとポーク」を使ったウィンナーです。柿の皮には、ポリフェノールとビタミンCが多く含まれているので、豚が健康に育つそうです。

サラダには城端産の富有柿が入っています。甘柿の代表的な品種で、甘味が強く、食感がサクサクしているのが特徴です。

メニュー【材料と作り方】

おうちでも
作ってみてね！



なんと牛の柳川丼

【材料：4人分】

米・・・・・・・・・・2合
油・・・・・・・・・・適量
牛肉・・・・・・・・・・200g
酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
ごぼう・・・・・・・・・・50g
水・・・・・・・・・・1/4カップ
糸こんにゃく・・・・・・・・40g
ねぎ・・・・・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・1/2カップ
卵・・・・・・・・・・2個

【作り方】

- ① 米は洗って、2合の線まで水を入れて炊く。
- ② ごぼうはささがき、ねぎは斜め切り、糸こんにゃくは食べやすい長さにカットする。
- ③ フライパンに油をひき、牛肉にかるく火を通す。
- ④ ②に酒を振りいれ、ごぼうを入れて、かるく炒める。
- ⑤ ③に水 1/4 カップを入れ、3～5分ほど蓋をして、ごぼうに火を通す。
- ⑥ ④に糸こんにゃく、ねぎ、Aを入れ、落とし蓋をして15分ほどコトコト煮る。
- ⑦ 具材に火が通ったら、落とし蓋を外し、溶いた卵を全体に回し入れる。
- ⑧ 卵に火が通ったらBの完成。
- ⑨ 炊いたご飯に、出来上がったBをのせていただく。

里いもの利休あえ

【材料：4人分】

里いも・・・・・・・・120g
にんじん・・・・・・・・20g
キャベツ・・・・・・・・60g
春菊・・・・・・・・・・32g



白すりごま・・・・・・・・大さじ1 さとう・・・・・・・・小さじ2
A みそ・・・・・・・・・・大さじ1/2 みりん・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① 里いもは皮をむき、3～4cm幅のスティック状に切る。
- ② ①をやわらかくなるまで蒸す。（または茹でる。）
- ③ にんじんは小さいちょう切り、キャベツは短冊切り、春菊は1cm程の小口切りにする。
- ④ ③の野菜はさっと茹でて冷ます。
- ⑤ Aの調味料類を混ぜ合わせる。
- ⑥ ②と④を混ぜて、⑤で和える。

かぶとさつまいもの米粉シチュー

【材料：4人分】

鶏肉・・・・・・・・・・80g サラダ油・・・・・・・・小さじ1
白ワイン・・・・・・・・小さじ1 コンソメ・・・・・・・・小さじ1
たまねぎ・・・・・・・・80g 塩こしょう・・・・・・・・少々
にんじん・・・・・・・・50g 牛乳・・・・・・・・・・120ml
さつまいも・・・・150g 生クリーム・・・・大さじ1
かぶ・・・・・・・・・・120g 米粉・・・・・・・・・・大さじ1
ほうれんそう・・・・40g



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ワインをふっておく。
- ② たまねぎ、にんじん、さつまいも、かぶは一口大に切る。ほうれんそうは茹でて2cm長さに切る。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんも入れて炒める。
- ⑤ ひたひたになるぐらいの水を入れて、沸騰したらさつまいも、かぶを入れ、材料に火が通ったら、コンソメ、塩こしょうで味付けする。
- ⑥ 米粉をといた牛乳を入れ、かきまぜながらとろみがつくまで加熱する。仕上げに生クリームを入れる。