

# 給食だより

令和4年度 No. 1  
豊明市立学校給食センター



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」と定められています。愛知県の学校給食では、6月19日を含む1週間の内の1日を「愛知を食べる学校給食の日」としています。豊明市では、小学校は6月20日、中学校は6月14日を「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県の特産物に加えて豊明市で採れた食材も取り入れた献立にしました。

## 「愛知を食べる学校給食の日」

### かまごおり 蒲郡みかん ミニゼリー

愛知県の蒲郡市で採れたみかんの果汁を使ったゼリーです。



### めひかりのフライ (小学校2尾・中学校3尾)

渥美半島の沖合でとれる魚です。青く大きな目が光るように見えるのでメヒカリと呼ばれています。骨ごと食べることができるので、カルシウムもたくさん摂ることができます。



有限会社まんてん めひかりくん

### 愛知の豚汁

具材には豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、にんじんと、愛知県産の食材をたくさん使用します。たまねぎとキャベツは豊明市産のものを使用します。



愛知県で飼育されている乳牛から生産される牛乳を使っています。

### 大根葉ごはん

愛知県でとれた「あいちのかおり」という品種のお米と愛知県でとれた大根の葉を一緒に炊き上げたごはんです。



### おひたし

おひたしには愛知県で採れた、にんじんとみつばを使用します。特に愛知県のみつばは全国3位の収穫量です。



## 食べて学ぼう！めざせ愛知産マスター

今年度の献立作成目標です。学校給食で使用される地場産物（地域でとれた食材）を食べて学ぶことで、地産地消への興味・関心を高めます。

### 【地産地消とは？】

地域で生産された農産物をできるだけ近いところで消費すること。

### ① 新鮮でおいしい

生産地が近いので新鮮な食材を手に入れることができます。新鮮な食材はみずみずしいためおいしく食べられます。

### ② 安心・安全

作っている人が分かって安心です。



### ③ 環境に優しい

遠い地域まで運ばないので、輸送にかかるエネルギーやコストがかかりません。



## これは覚えよう！愛知産マスター



献立予定表で毎月紹介していきます



## 給食のメニューを作ってみよう！（愛知の豚汁）

### 【材料（4人分）】

- 豚肉（ももスライス）…………… 40g
- 豆腐（サイコロ切り）…………… 80g
- 油揚げ…………… 12g（小1枚）
- たまねぎ（薄切り）…………… 60g
- にんじん（いちよう切り）…………… 40g
- キャベツ（色紙切り）…………… 60g
- ねぎ（小口切り）…………… 20g
- 豆みそ（赤みそ）… 34g（大さじ2弱）
- むろけずり…………… 12g

### 【作り方】

- 油揚げは油抜きをしておく。
- むろけずりでだしをとる。
- 豚肉を中火でいためる。
- 豚肉の色が変わったら、野菜と②を加えてひと煮立ちさせる。
- 豆腐と油揚げ、豆みそを加えてから少し煮込む。
- ねぎを加えて完成。

### 【この料理のおすすめポイント】

- 一人当たり約45gの野菜を食べることができます。
- みそを加えてから少し煮込むと、野菜に味がよく染み込みます。



## 「いいともあいち運動」って知ってる？

① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる。

② Eat more Aichi products (イートモアアイチプロダクツ)

もっと愛知県産品を食べよう！