

ランチタイム

令和6年(2024年) 11月
城陽市立学校給食センター
中学校

朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、冬の訪れの気配が感じられる季節になりました。手洗い・うがいを確実にし、必要に応じてマスクを着用し、感染症を予防しましょう。バランスの良い食事をして、体を健康に保ちましょう。

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる	作っている人の顔がわかり、安心感が得られる	地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる	運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい	SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

作ってみよう!給食レシピ♪

豆腐千ゲ(4人分)

<材料>

豚肉スライス	110g
豆腐	半丁(角切り)
白菜キムチ	60g
マロニー	20g(茹でて戻す)
にんじん	60g(いちよう切り)
はくさい	190g(ざく切り)
青ねぎ	15g(小口切り)

★中辛みそ	大さじ1
★赤みそ	小さじ2
★チゲ鍋の素	大さじ1
★みりん	小さじ1/2
削り節	8g
水	2カップ

<作り方>

- ①材料を切る。削り節でだしをとる。
- ②豚肉をいれ、野菜と豆腐を入れる。アクや脂が出ればとる。
- ③★で調味し、キムチとマロニーを入れる。

辛さはお好みで調整してください。
給食では、だしをとっていますが、粉末タイプでもおいしく作れます♪

リクエスト給食にランクインした献立です!
11/7(木)の給食に登場しました。

11月に登場するリクエスト給食

11月7日(木)

ごはん

◎豆腐千ゲ

◎もやしのナムル

11月8日(金)

ごはん

◎チキンカレー

◎フルーツナタデココ

11月18日(月)

国産小麦コッペパン

◎ABCスープ

ポークフランク

ポイルキャベツ

◎がついた献立が、アンケート結果にランクインした献立です。



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつ けいげつ じょうようめぐ
今月は、いちじくを納品してくださる木村さんご夫婦の畑を紹介します。

なつやす けんがく
夏休みに見学させていただきました！
いちじくの収穫でお忙しい中、畑の様子
や収穫の仕方などをお聞きました。



そうちよう
早朝からいちじくの収穫が始まります。
一つ一つ手でぎ取る時に、いちじく
の白い樹液が手に付くとかぶれてしまう
ので注意して作業されます。

1本の木に12本の枝がつくように剪
定されます。1本の枝から約15～20個
の实がなるといい木と言われるそうで、
木村さんの木にもたくさんの実がなっ
ていました♪



いちじくの木の根元に藁をひくこ
とで、土の中の水分が保たれます。
藁は1年間そのままひかれ続け、
最後は腐葉土となり、次の年の栄養
となります。



29日「鶏肉のバーベキューソース」に使用します！

夏に収穫されたいちじくを冷凍しておいて、給食では「バーベキューソース」のソースに使用
します。いちじくの甘味を味わっていただきましょう！

いちじくの加工の様子です★



皮が付いたまま、1cm角
に切ります。



冷凍されたものが給食セ
ンターに届きます。

がつしようにてい じょうようさんやさい 11月使用予定の城陽産野菜

よしおかひでお
*吉岡秀夫さん



てらだ
寺田いも 80kg
むらさきいも 101kg

いのうえしげお
*井上重生さん



てらだ
寺田いも 112kg
だいこん
大根 200kg

しみずみき
*清水美紀さん



てらだ
寺田いも 30kg

おくむらさなえ
*奥村早苗さん



てらだ
寺田いも 249kg



地元でとれた野菜は、新鮮でおいしく、
栄養も愛情もたっぷりです。