

おいしんぼう11月号

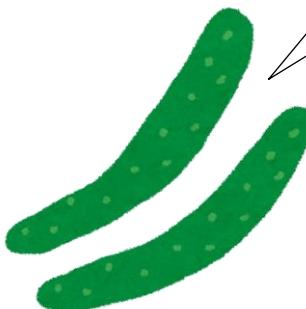
令和7年11月
国富町立学校給食共同調理場

むかし にほんじん じゅうよう こくもつ こめ だいす さと さくもつ
昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里いもなど、さまざまな作物が
じゅうかくじ きむか こんげつ きんろううかんしゃ ひ こくみん しゅくじつ た
収穫時期を迎えています。今月は勤労感謝の日があり、国民の祝日になっていますが、食べること
ひと きんろう ささ わす ひび しょくじ たいせつ
は、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



こんげつ ちさんちしょう 今月のテーマ 「地産地消」

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。学校給食では、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物を使った「ひむかの日献立」があります。みなさんは、国富町の地場産物をいくつ知っていますか?今回は、3つ紹介します。



きゅうり

ねんかん とお さいばい ろうじ さいばい つく
年間を通して、ハウス栽培と露地栽培で作られています。

ちよくせつふ しゅううかく
ワンタッチきゅうりといって、きゅうりに直接触れるのは、収穫す
るときだけで、表面上に傷がつかないようにきれいな状態で届け
られる工夫がされています。給食では、サラダや酢の物によく
つかっています。



せんぎりだいこん **千切大根**

くにとみちよう せんぎりだいこん せいさんりょうにほんいち きゅううじゅう さんみやく ふ
國富町は、千切大根の生産量日本一。九州の山脈から吹き
お つめ かぜ あ てんびぼ し せんかんそう
下ろす冷たい風に当てて、天日干して自然乾燥させることで、
だいこん み と こ あまみ つよ しょっかん
大根のうま味が閉じ込められて、甘味の強いシャキシャキ食感
あじ しょっかん い
を味わうことができます。このシャキシャキ食感を生かして、和
もの いたもの はばひろ つか
え物や炒め物など幅広く使っていきます。



155

にわも年間を通して、ハウス栽培と露地栽培で作られています。カロテンやビタミンC、食物繊維が多く含まれており、栄養満点の食材です。万葉集にも出てくる、古くから日本で栽培されている野菜です。給食では、スープや炒め物、煮物などに使っています。



給食レシピ紹介

～鶏肉のみそころばかし～

宮崎県の県西地方（小林市周辺）の郷土料理を給食用にアレンジしています。



＜作り方＞

- ① 食材を食べやすい大きさに切る。
にんじん・じゃがいも・ごぼう(乱切り)
しいたけ(石づきを取って、スライス)
こんにゃく(角切り)

② 鍋に油を入れ、鶏肉としょうがを炒める。

③ 肉の色が変わったら、①の食材を入れて炒める。

④ ★の調味料を加えて、煮込む。

⑤ 最後に青豆を入れて煮込み、味がしみ込んだら、できあがり！