



# 11月給食たより

令和4年度 都城学校給食センター



## 給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

**新鮮な旬の食材が食べられる**  
新鮮な野菜や果物、魚介類などの旬の食材が豊富に利用されています。

**生産者の顔が見えるので安心感がある**  
生産者の顔が見えるので、安心して食べられます。

**食べ物を大切にする心が育つ**  
食べ物を大切にする心が育ちます。

**輸送距離が短くなり、環境に優しい**  
輸送距離が短くなり、環境に優しいです。

**地域経済の活性化につながる**  
地域経済の活性化につながります。

### 11月の給食紹介

- 11月7日~11日
  - ★ いい歯の日:かみかみメニュー  
減量黒糖パン 牛乳 切干大根入り焼きそば かみかみサラダ
  - ★ 宮崎県産水産事業提供メニュー:県産真鯛のソースがらめ
- 11月14日~18日
  - ★ 地産地消週間...都城、宮崎県内産の食材をたくさん使っています。
- 11月14日~18日
  - ★ ひむか地産地消の日(宮崎県産牛肉):チンジャオロース
  - ★ ふるさと給食(都城産とり肉)  
ごはん 牛乳 ぼんちキン~お山のソースかけ~ 県産野菜和え 盆地汁
  - ★ 郷土料理(都城):都城なん骨みそ煮
- 11月21日~25日
  - ★ 郷土料理(福岡県):がめ煮
  - ★ 和食の日: ごはん 牛乳 がめ煮 おかか和え
  - ★ ベジ活の日:野菜が小学校約130g 中学校約160g  
黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ



11月は都城市や宮崎県内のおいしい食材をたくさん取り入れて給食を届ける予定です。楽しみにしていてくださいね。



### 11月の給食献立紹介

#### キムチ汁(4人分)

(材料)

豚肉	50g	とうふ	80g
にんじん	40g	ねぎ	12g
干しいたけ	2g	みそ	40g
乱切りさといも	60g	だし汁	400ml
白菜キムチ (マイルドタイプ)	50g		
白菜	80g		

(作り方)

- ① にんじんはいちょう切り、白菜は短冊、とうふはさいの目切り、ねぎは小口切りにしておく。干しいたけは水で戻しておく。  
(辛いのが苦手な人は、白菜キムチの汁をきっておきましょう。)
- ② 豚肉と野菜(ねぎ以外)、さといもを入れひとにたちさせます。豚肉、にんじん、さといもに火が通ったら、とうふ、キムチを入れ、みそで味を整えます。
- ③ 最後にねぎを散らして出来上がり。