



おいしいおたより

令和7年4月発行
可見市学校給食センター



今年度のおいしいおたよりでは、岐阜県や可見市でとれた地場産物について紹介します。

給食を通して地元の食材にふれ、岐阜県や可見市のよいところをたくさん見つけましょう。



岐阜の食材を味わおう

ぶたにく



岐阜県産の肉といえば、飛騨牛を思い浮かべる人も多いと思いますが、岐阜の豊かな自然の中で育った、ブランド豚もたくさんあります。

●岐阜のブランド豚

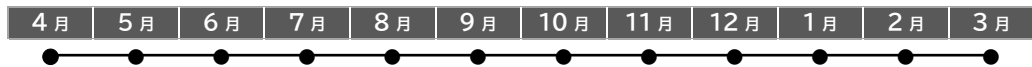
美濃ヘルシーポーク、飛騨旨豚、ボーンポーク、飛騨・美濃けんとなど

●おすすめポイント

養豚農家の方が、エサや安全面などにこだわりをもって大切に育てています。

地場産物
カレンダー

手に入りやすい時期の目安だよ



給食メモ

4月21日
がんばれかっこ！献立

「豚肉とアスパラガスのソテー」

岐阜県産の豚肉と春が旬のアスパラガスやたけのこを使ったソテーです。

豚肉やアスパラガスに含まれる栄養素には、体の疲れをとってくれる働きがあります。

地元の食材を食べて、新生活での疲れを吹き飛ばしましょう。

旬だより

すくすく育つ、春の味覚
たけのこ



たけのこは成長が早く、10日もたてば、竹になります。10日間のことを「一旬」と言うことから、竹+旬=筍という漢字になったと言われています。

4月の給食で使うたけのこは、この春にとれた新鮮なものです。旬を味わいましょう。

食と栄養 Q&A

Q. 苦手な給食は食べなくてよいの？

A. 苦手な食べ物も、くり返し食べることで食べ慣れていき、成長とともに食べられることがよくあります。食の幅を広げ、給食が楽しめるように、まずは一口、食べてみることを心がけてみましょう。



作ってみよう！ 給食レシピ

ぶたにく 豚肉とアスパラガスのソテー



ざいりよう にんぶん
【材料(4人分)】 しょうがっこうちゅうがくねんりょう めやす
※小学校 中学年量を目安にしています。

ぶたにく 豚もも肉	140 g
アスパラガス	40 g (2本)
たけのこ水煮	20 g
にんじん	30 g (1/3本)
たま 玉ねぎ	60 g (1/3玉)
おろしにんにく	1 g (小さじ 1/5)
おろし生姜	1 g (小さじ 1/5)

A	こいくち 濃口しょうゆ	5 g (小さじ 1 弱)
	みりん	4 g (小さじ 2/3)
	さけ 酒	2 g (小さじ 1/2 弱)
	コンソメ(顆粒)	1 g (小さじ 1/2 弱)
	しお 塩	ひとつまみ
	こしょう	しょうしょう 少々
あぶら 油	てきりょう 適量	

- つく かた
【作り方】 ①豚肉、たけのこは細切り、アスパラガスは根元の部分を切り落とし、ななめ切りにする。
にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにく・生姜を加え、豚肉を炒める。
- ③豚肉に焼き目がついたら、にんじん、玉ねぎ、たけのこを加えて炒める。
- ④アスパラガスを加えてさっと炒め、Aの調味料を加えて味を調える。

がっこうきゅうしょく 学校給食センターの紹介

がっこうきゅうしょく
学校給食センターでは、市内の小中学校11校、
中学校5校、全部で約9000食を作っています。



- 主食は、ごはんを基本に、パンの日が週1回、めんの日が
月2回ほどあります。
- 岐阜県産の牛乳が毎日です。
- 地場産物を使った献立や行事食など
季節のメニューがあります。



保護者の皆様へ



保護者の方に納めていただいている学校給食費は、すべて児童生徒の食材
(主食、副食、牛乳)の購入にあてています。施設維持管理費(光熱水費、
人件費、設備費など)は、市が負担しています。

給食費は、毎月月末(※3月を除く)が納期限となっています。
よろしくお願いします。

毎月の給食費	小学校	中学校
	月額 5,400 円	月額 5,900 円

食材費の高騰が続くなかで保護者の負担を軽減するために、市は高騰分として
今年度 7000 万円を負担します。