



おいしいおたより

令和7年10月発行
可見市学校給食センター



実りの秋となりました。岐阜県や可見市でも秋の味覚がたくさん収穫されています。給食でも、旬の食材をたっぷり使った献立をお届けします。秋の恵みを味わいながら、元気に過ごしましょう。



岐阜の食材を味わおう

岐阜県で昔から栽培が盛んに行われ、「いももち」などの郷土料理にも広く使われる、地域の食文化に根付いた食材です。

さといも



●可児の里芋

休耕田を使い“土垂”などの品種が栽培されています。

●歴史

御嶽山の火山灰が木曾川の流れて可見市に運ばれ、その黒土が里芋作りに合っていたことから、質の良い里芋が誕生したと言われています。

手に入りやすい時期の目安だよ

地場産物
カレンダー

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

給食
メモ

10月17日
がんばれかっこ！献立

「鶏肉と里芋の揚げがらめ」

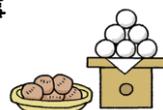
可見市で作られた里芋と鶏肉をから揚げにして、甘辛いタレで和えた料理です。煮物や汁物で味わうねっとりした里芋とは違い、揚げることで、粘りが少なく、もちっとした食感が楽しめます。



旬だより



秋の収穫を祝う行事
じゅうごや
十五夜



十五夜は秋の収穫に感謝し、月を愛でる行事で、月見だんごやすずき、季節の作物をお供えします。収穫時期の里芋などの芋をお供えすることが多かったため、別名「芋名月」とも呼ばれています。給食では、お月見だんごと里芋を使ったみそ汁を出します。

食と栄養
Q&A

Q.スポーツをする人はどんな食事を食べた方がいいの？

A. 栄養バランスの良い食事を食べましょう。スポーツによって異なりますが、エネルギー源となる炭水化物や、筋肉の材料になるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウムなどは特に家族より量を増やし、十分にとるようにしましょう。



作ってみよう！

給食レシピ



給食の地場産物を使ったメニューや
栄養士おすすめの簡単メニューを紹介し
ます。



とりにく さといも あ 鶏肉と里芋の揚げがらめ

可児市産の里芋と鶏肉をカリッと揚げて、
甘辛いタレとからめました。

【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

【作り方】

とりにく	鶏もも肉	120g
A	酒	5g (小さじ1)
	おろし生姜	少々
かたくりこ	片栗粉	20g (大さじ2)
さといも	里芋	120g
あ	揚げ油	適量
B	濃口しょうゆ	10g (大さじ2/3弱)
	三温糖	9g (大さじ1)
	みりん	6g (小さじ1)
	酒	5g (小さじ1)
	水	12g (大さじ1弱)

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、A で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 里芋は皮をむき、1cm厚のいちよう切りにし、油で揚げる。
- ④ 鍋にBを入れて煮立て、タレを作り、揚げた鶏肉と里芋を加えて、全体にからめる。

※レシピの材料や分量は、家庭で作りやすいように、給食を一部アレンジしています。

栄養士おすすめ 地場産物レシピ

いももち

里芋とお米で作る、岐阜県の郷土料理です。
しょうが醤油のほかに、ねぎ味噌もおすすめです！



【材料(4人分)】

【作り方】

こめ	米	150g (1合)
みず	水	200g
さといも	里芋	200g (中4こ)
しお	塩	2.5g (小さじ1/2)
あぶら	油	3g (小さじ1)
A	濃口しょうゆ	18g (大さじ1)
	おろししょうが	5g (小さじ1)

- ① 里芋は電子レンジで皮をむいておく。
- ② 炊飯釜に、洗った米と水を入れ、里芋と塩を入れて炊く。炊きあがったら、里芋をつぶすように混ぜる。
- ③ ②をラップに包み、小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油をひき、両面に焼き色がついたら、Aのタレを加えてからめる。

レンジで簡単！

里芋の皮のむき方



- ① 里芋の中央に、包丁で一周切れ目を入れる。
- ② ラップをして電子レンジで加熱する。(500W3分程)
- ③ 冷めたら、両はしをもち外側へひっぱるように皮をむく。

写真付きの作り方は
こちらから！

