



# おいしいあたより

令和7年12月発行  
可児市学校給食センター



今年も残りわずかとなり、寒さも一段と深まってきた。風邪に負けない体をつくるために、温かい料理や旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。



正月の雑煮に入れる「もち菜」として小松菜を用いる地域もあり、岐阜県の食文化と深いつながりがある野菜です。

### こまつな



#### ●岐阜県の小松菜

神戸町や岐阜市を中心的に栽培されています。ハウス栽培が盛んで、1年を通して収穫することができます。

#### ●特徴

きれいな水で育ち、小ぶりで柔らかく、クセがないため、いろいろな料理になじみやすいです。

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

12月17日

がんばれかにっこ！献立

#### 「小松菜のキーマカレー」

小松菜を細かく切り、キーマカレーの具にしました。柔らかく、味にクセがないため、カレーとの相性もぴったりです。また、成長期に欠かせないカルシウムも豊富な野菜なので、栄養面でもおすすめです。



### 旬だより

#### 年末年始の郷土料理

#### としこ 年越しのおかず



中濃・美濃・東濃・飛騨地域に伝わる郷土料理で、大みそかに、1年を無事に過ごせたことに感謝して食べられていました。また、正月も家族でゆっくり過ごせるよう、温めなおして食べていたそうです。具材の糸昆布には、長生きできるようにとの願いがこめられています。

### 食と栄養 Q&A

#### Q.かぜをひいたときにとるとよい栄養素は？

A. かぜをひいたときは、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」、エネルギー源となる「炭水化物」などを積極的にとりましょう。



// 作ってみよう！//

# 給食レシピ



きゅうしょくじばさんぶつつか  
給食の地場産物を使ったメニューや

えいよし かんたん しょうかい  
栄養士おすすめの簡単メニューを紹介します。



## こまつな 小松菜のキーマカレー

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

こまつな 小松菜	200g (1袋)
玉ねぎ	150g (1/2こ)
合いびき肉	150g
おろしにんにく	1g (2cm程度)
おろししょうが	1g (2cm程度)
油	3g (小さじ1)
カレールウ	60g (3かけ)
ケチャップ	50g (おおさじ3)
ウスターソース	20g (おおさじ1)
水	200cc (カップ1)
塩・こしょう	少々

しゃしん つく かた  
写真付きの作り方は  
ここから見れます！



岐阜県産の小松菜をたっぷり味わえる、  
キーマカレーです。

### 【作り方】

- ① 小松菜は1cm幅、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、合いびき肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れて、肉の色が変わまるまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加え、全体が透明になるまで炒め、小松菜を加えて、しんなりとまとまるまで炒める。
- ④ 水を加えてひと煮立ちさせた後、一度火をとめ、カレールウを入れて溶かす。カレールウが溶けたら再び火をつけ、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 器に温かいごはんをよそい、④のカレーをかける。

※レシピの材料や分量は、家庭で作りやすいように、給食をアレンジしています。

栄養士おすすめ

## 地場産物 レシピ

### いそか 磯香あえ

ざいりょう にんぶん しょうがっこうちゅうがくねんりょう  
【材料(4人分)】

キャベツ	120g (1枚半)
こまつな 小松菜	50g (1株)
にんじん	30g (1/3本)
きざ 刻みのり	少々
すりごま	8g (おおさじ1弱)
たくじょう 卓上しょうゆ	7g (小さじ1強)

こまつな 小松菜のシャキシャキとした食感と、  
ふうみ あ もの のりとごまの風味がおいしい和え物です。

### 【作り方】

- ① キャベツ、にんじんは3mm幅の千切りに、小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、①をゆで、流水で冷やし、しっかりと水気をしぼる。
- ③ ②に刻みのり、すりごま、卓上しょうゆを加え、全体を混ぜ合わせる。

き や さ い たいねつようき い てんし かねつ かんたん ちょうり  
切った野菜は、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱すると、簡単に調理できます。

