



# おいしいおたより

令和8年2月発行  
可見市学校給食センター



2月の行事である節分は、季節の変わり目に心や体を整え、健康を願う行事です。  
寒さが一段と厳しい季節でもあるため、体調を崩さないよう、健康的な生活を心がけましょう。



## 岐阜の食材を味わおう

### ぎゅうにゅう



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

#### ●岐阜の酪農

高山市や郡上市など、夏でも比較的涼しく、牛が過ごしやすい地域を中心に、酪農が行われています。

#### ●可見市の学校給食用牛乳

岐阜県内の酪農家が育てた乳牛の生乳を使った、新鮮でコクのある「ひるがの牛乳」を使っています。

### 給食メモ

2月24日  
がんばれかっこ！献立

#### 「切干大根のミルク煮」

切干大根のミルク煮は、岐阜県産の牛乳を使って、まろやかに仕上げました。  
切干大根のうま味と牛乳のコクが合わさり、やさしい味わいのおかずです。カルシウムもしっかりとれる一品です。



### 旬だより

節分に邪気を追い払う福豆

#### 大豆

節分には、炒った大豆で豆まきをしたり、年の数だけ食べたりする風習があります。  
昔、豆には霊力があると考えられていたため、鬼に見立てた災いや病気などを追払い、健康を願う意味で、大豆が使われてきました。



### 食と栄養 Q&A

#### Q.大豆の栄養はどんなものがあるの？

A. 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。また、成長期に必要なカルシウムや鉄、不足しがちな栄養素である食物繊維なども含んだ栄養豊富な食材です。



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  
えいようし 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いたします。



## きりぼしだいこん に 切干大根のミルク煮

きりぼしだいこん にももの ぎゅうにゅう  
切干大根の煮物に、牛乳のまろやかさが  
くわ あじ にももの  
加わった、やさしい味の煮物です。

ざいりょう にんぶん  
【材料(4人分)】※小学校中学年量を目安にしています。

きりぼしだいこん 切干大根	20g
にんじん	50g (1/3本)
ツナ	20g
こんにやく	10g
こまつな 小松菜	20g
えだまめ むき枝豆	40g
あぶら 油	3g (小さじ1)

A	さんおんとう 三温糖	6g (小さじ2)
	うすくち 薄口しょうゆ	7g (大さじ1強)
	さけ 酒	4g (小さじ1弱)
	わふう 和風だしの素	2g (小さじ1弱)
ぎゅうにゅう 牛乳	28g (大さじ2弱)	

※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。

### 【作り方】

- ① 切干大根は水でさっと洗った後、ひたひたの水で戻し、軽く水気をしぼっておく。
- ② にんじん、こんにやくは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじん、こんにやくを入れて炒める。
- ④ ③に、①とツナを加えて炒める。
- ⑤ Aの調味料を加えて煮る。
- ⑥ むき枝豆、小松菜、牛乳を加えて、煮つめる。

おいしいよ！



## 『可児っこ考案！』メニューを紹介いたします！



給食に  
でるよ～！

### 中部中1年生考案

2/6

家庭科の授業でよくかんで食べられる献立をテーマ  
に考えました。そのなかから選ばれた献立です。

テーマ 歯ごたえばっちり！地産地消献立

#### 《こだわりポイント》

地元(じもと)の食材(じしょくざい)をつかいつつ、よくかんで食べられる  
ように考えました。ソースカツのたれは、可児市産  
のはちみつ(かみが)を使い、まろやかな味(あじ)に仕上げました。

つぼづけあえ



はちみつソースカツ



むぎごはん とりだんごじる

かみごたえのある食材



豚(ぶた)ロース つぼづけ

可児市の食材



はちみつ  
可児の手作りみそ

### 土田小6年生考案

2/17

「私が考えた学校給食メニューコンクール(※)」  
において、賞を受賞しました。

主菜部門  
優秀賞

ヘルシー和風ハンバーグ



#### 《こだわりポイント》

ハンバーグは、にんじんやれんこんをみじん切りにし  
て食べやすくしました。あんかけのたれは、えだ豆  
を入れて彩りがきれいにみえるように工夫しました。

夏休みに6年生を対象に募集がありました。  
5年生のみなさんは、ぜひ来年度挑戦を！！



※岐阜県学校給食会主催のコンクールです。