



# おいしいおたより

令和8年3月発行  
可児市学校給食センター



少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。3月は、今年度最後の月です。この1年間の食生活を振り返り、これからの生活に活かしていきましょう。



## 岐阜の食材を味わおう

### ねぎ



手に入りやすい時期の目安だよ

地場産物  
カレンダー



#### ●徳田ねぎ

冬でも温暖な岐南町で育てられています。葉がやわらかく、緑の部分もおいしく食べられます。

#### ●飛騨一本ねぎ

高山を中心に栽培されています。1本が太く、寒いで育つため甘みが強いねぎです。

### 給食メモ

3月19日  
がんばれかっこ！献立

#### 「ねぎ入り卵焼き」



給食は年間を通して、可児市の生産者の方が、可児市や坂祝町を中心に育てたねぎを使っています。

今回は、ねぎの風味を感じられるシンプルな卵焼きにしました。



### 旬だより

伝統的なお祝い料理

#### せきはん 赤飯



ももとの起源は「赤米」という古代米ですが、現在はもち米と小豆で作るのが一般的です。

日本では赤色が災いを追い払う力があると信じられていたため、お祝いの料理として食べられるようになりました。

### 食と栄養 Q&A

Q.食後にどうしてもお菓子を食いたい時、どうすればよい？

A.衝動的な食欲は少し時間を置くとおさまることがあります。

時間をおいてもおさまらない時は、「歯をみがく」「お風呂に入る」「運動する」など、食事と関係のない行動をとってみましょう。



作ってみよう！

# 給食レシピ



きゅうしょく しばさんぶつ 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。



## ねぎ入り卵焼き



ぎふけんさん つか  
岐阜県産のねぎをたっぷり使った、  
いろど  
彩りのきれいな、ねぎ入り卵焼きです。

ざいりょう にんぶん  
【材料(4人分)】

たまご	卵	3個
ねぎ	ねぎ	5g
あぶら	油	適量
A	砂糖	小さじ2弱
	塩	少々
	片栗粉	小さじ2弱
	水	大さじ2強

つく かた  
【作り方】

- ① ねぎは、3mm幅に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、卵白を切るようにしっかり箸で溶きほぐす。
- ③ ②に①とAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 卵焼き器に油をひき、③の卵液を1/3ほど入れて全体に広げる。焼けたら奥へ巻く。
- ⑤ 残りの卵液の半分を流し入れ、卵焼きの下にも卵液を流し入れ、焼けたら手前に巻く。
- ⑥ 残りの卵液を流し入れ、同様に焼けたら巻く。
- ⑦ 卵焼き器から取り出し、食べやすい大きさに切る。

かたくり こ  
片栗粉はなしでもおいしく作れます。  
ねぎや調味料の量をアレンジして、お好み  
の卵焼きを作ってみてください。



## 栄養士おすすめ

# 地場産物レシピ

## ねぎ塩豚丼の具

ねぎの風味とレモンの酸味が感じられる、  
さっぱりとした塩味の豚丼の具です。

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。

ぶた	豚こま切れ肉	140g
あぶら	油	適量
たまねぎ	たまねぎ	100g (1/2個)
ねぎ	ねぎ	40g (1/2本)
にんじん	にんじん	30g (1/3本)
もやし	もやし	40g (1/5袋)
おろしにんにく	おろしにんにく	少々
かたくり こ	片栗粉	1.6g (小さじ1/2)
A	塩	2.4g (小さじ1/2)
	こしょう	少々
	濃口しょうゆ	2.4g (小さじ1/2)
	酒	4g (小さじ1)
	和風だしの素	2g (小さじ1/2)
	レモン果汁	2g (小さじ1/2弱)

つく かた  
【作り方】

- ① たまねぎは5mmの薄切り、ねぎは5mm幅、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚肉とおろしにんにくを炒める。
- ③ 火が通ったらたまねぎ、にんじん、もやしを加えて炒める。
- ④ Aの調味料を加え、全体を炒め合わせる。
- ⑤ ねぎを加えて全体をさっと炒め、仕上げに水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

ごはんがモリモリ食べられる、  
豚丼の具です！

