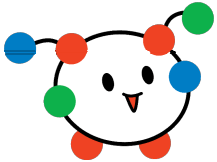




な~んと! おいしい学校給食週間

11月11日(月)~15日(金)

南砺市の地場産物をふんだんに使用した給食を市内の小中学生がいただきます。



1週間分の献立を紹介いたします。

献立名

使用地場産食材

献立の特徴

11日(月)

ごはん 牛乳
揚げ出し五箇山豆腐 赤かぶの春雨あえ
冬野菜のゴロゴロ煮

富富富 五箇山豆腐 きゅうり
赤かぶ漬け 里いも 大根



赤かぶは、外の皮が赤く、中身は白色の野菜です。お酢につけると、かぶ全体が色鮮やかなピンク色に染まります。赤かぶにはアントシアニンが多く、老化を予防する作用があると言われています。また、目の健康を保ち、目の疲れを和らげる効果もあります。

五箇山豆腐は、その名の通り、五箇山地域で作られている豆腐です。持ち運ぶときに崩れてしまうため、水分の少ない、かたい豆腐が作られます。

12日(火)

大豆さつまいもごはん 牛乳
白身魚のマヨネーズ焼き
なんと野菜のえごまあえ なめこ汁

富富富 さつまいも 大豆
小松菜 えごま 干しなす ねぎ



南砺市で栽培されている大豆は、「えんれいのそら」という品種です。しわがでにくいいため収穫量が多く、粒が大きいのが特徴です。市内産のさつまいもと合わせてホクホクとした食感が味わえる献立になっています。

副菜のえごまは平地域で育ちました。えごまは種や葉を食べたり、油をとるために栽培されたりしています。から炒りすると香りが広がり、食べるとプチプチとした食感が楽しめます。

13日(水)

なんとドッグ 牛乳
柿とブロッコリーのマスタードサラダ
かぶとさつまいもの米粉シチュー

なんとウインナー たまねぎ

さつまいも 柿 かぶ



なんとウインナーは、柿の皮を食べて育った「なんとポーク」を使ったウインナーです。柿の皮には、ポリフェノールとビタミンCが多く含まれているので、豚が健康に育つそうです。

サラダには城端産の富有柿が入っています。甘柿の代表的な品種で、甘味が強く、食感がサクサクしているのが特徴です。

14日(木)

なんと牛の柳川丼 牛乳
小松菜と切干大根のしらすあえ
すまし汁 りんご

富富富 牛肉 しょうが ねぎ

小松菜 大根 かぶ りんご



この日の牛肉は、福光地域の畜産農家さんが南砺市内の学校に寄付して下さった「牛赤丸」という南砺市のブランド牛を使っています。柔らかく、脂身は少なく、赤身が多いのが特徴です。

小松菜は城端地域で無農薬栽培されているものを使用しています。寒い時期の小松菜は暖かい時期の小松菜よりも甘みが増すと言われています。

15日(金)

ごはん 牛乳
ししゃものしそ揚げ 里いもの利休あえ
塩こうじ鍋 野菜ふりかけ

富富富 里いも

ねぎ



給食で使用しているお米は、南砺市産の富富富です。富富富はしっかりとしたうまみと甘味、香りがあり、冷めても風味が落ちず、固くなりやすい特徴があります。

里いもは、南砺市を代表する農作物のひとつです。1つの親芋から、およそ15個の里いもが収穫できます。田楽や煮物にさせていただきます。