

にじ

虹のかけはし

（毎月19日は食育の日）

令和7年度

長井市給食共同調理場（文責：鈴木 葵）

10月の給食は行事がいっぱい！ 秋を味わおう！



猛烈な暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。長井市内の水田でもところどころで稲刈りが始まっています。給食では、きのこやさつま芋、里芋などの秋においしくなる食材を多く取り入れています。今月は学校行事が盛りたくさんかと思いますが、給食もぜひ楽しみにしててください。

- 3日（金）**いわしの日献立**：10月4日のいわしの日にちなみ、いわしの照りかけを提供します。
- 6日（月）**十五夜献立**：十五夜・中秋の名月にちなみ、里芋汁とみたらしだんごをいただきます。
- 10日（金）**目の愛護デー献立**：緑黄色野菜をたくさん使用した献立です。
- 17日（金）**まるごと長井給食&地産地消の日**：長井市食育推進計画の取り組みの1つである「まるごと長井給食」を実施します。市内生産者さんや製造業者さんに感謝の気持ちをもっていただきますよう。

- 22日（水）タイ料理であるガパオライスで海外の食事を味わいます。
- 29日（水）愛知県で親しまれている八丁みそでつくるみそカツで、信州ならではの味を体験します。

読書の秋！食べることが題材の本をご紹介します

秋といえば、食欲の秋。そして読書の秋です。先日私が読んだ、食べることを題材にした本をご紹介します。特に中学生におすすめの1冊です。

この本は、2025年読書感想文コンクールの中学生向けの課題図書にもなっていました。食べることに困難を抱える中学生が自分たちなりの食との向き合い方について模索をしていくお話です。栄養教諭とも出会い、食べる側だけでなく、作る側の視点に立ち、作った人が「食べてほしい＝生きてほしい、元気になってほしい」という願いを持って食事を提供していること知ります。食べることが苦手な人、給食で命をつないでいる人、宗教上食べられないものがある人、そして給食を提供し子どもたちを健康にする人など、食に対していろいろな思いを持つ人物が登場し、交流しながら主人公たちが食の向き合い方を見つけていきます。



『わたしは食べるのが下手』
天川 栄人 著（株）小峰書店
2024年6月25日発行

この本の終盤、「美味しいってというのは、きっと。生きたいってことなんだ」という言葉が出てきます。確かに「甘い」「酸っぱい」といった味を私たちは感じることはできますが、「美味しい」という味覚はありません。食べることは生きることとよく言われますが、食べることは毎日当たり前に繰り返していることなので、その重要性はなかなか実感しづらいと思います。この本はいろいろな人の食への思いを知り、食べることの意味を改めて考えられる一冊です。ぜひお時間があれば手に取ってみてください。

学校給食レシピ

芋煮

秋といえば芋煮会ですね。今回は学校給食の芋煮のレシピを紹介します。芋煮は山形県が誇る郷土料理です。多くの世代が食べたことがあり、自分で作ることもできる郷土料理は全国でも貴重です。芋煮会は山形県の秋の風物詩ですが、これから先も受け継がれてほしい食文化だと思っています。

○ 材料4人分（小学3・4年生） ○

・牛肉（薄切り）120 g

・砂糖 4 g

・里芋（皮をむき大きめの一口大）180 g

・本みりん 4 g

・醤油（里芋の下煮用）20 g

・醤油 20 g

・大根（8mmのいちよう切り）100 g

・料理酒 12 g

・こんにゃく（一口大）100 g

・しめじ（ほぐす）40 g

・長ねぎ（5mmの斜め切り）40 g

● 作り方 ●

①こんにゃくは下ゆでする。

②鍋に里芋とかぶるくらいの水を加えて加熱する。沸騰したら下煮用の醤油で煮る。

③里芋が半煮えしたころ、こんにゃく、大根と残りの調味料を加えて煮る。大根に火が通ったらしめじを加える。

④牛肉を加え、あくをとりながら加熱する。最後に長ねぎを加えて、ひと煮立ちさせ完成。

わくわく献立表 献立作成者：鈴木 葵 *牛乳は毎日1本つきます。 *ごはんはレインボープラン認証はえぬきです。		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ごはん 酢豚 うまのかみしめサラダ わかめスープ	キャロットピラフ 鮭のチーズ焼き マカロニサラダ かぶのスープ	ごはん いわしの照りかけ ひじきと大豆の煮物 豚汁 オレンジ
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん さばの昆布醤油干し焼き おかか和え 里芋汁 みたらしだんご	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	マーボー丼 (もち玄米入りごはん) 春雨スープ フルーツポンチ	ごはん 鶏肉のごまごま焼き 揚げ里芋の煮物 大根と小松菜のみそ汁	わかめごはん あじの香茅フライ にんじんサラダ かぼちゃと いんげんのみそ汁
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
スポーツの日	ごはん ハニーマスタードチキン 米粉麺の和え物 小松菜のスープ	レインボー米粉カレー (麦入りごはん) わかめサラダ 柿	ごはん 豚肉のキムチ炒め 塩豆乳バターさつま芋 もずくスープ	まるごと長井給食 牛すき丼(ごはん) 草岡ポークフランクの スープ シャインマスカット(2ヶ)
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん かれのいから揚げ 大根と鶏肉の煮物 じゃが芋のみそ汁	カレーうどん 揚げぎょうざ (小2ヶ・中3ヶ) ごま和え りんご	ガパオライス (麦入りごはん) ブロッコリーサラダ 大根とベーコンのスープ バナナ	ごはん いかの長ねぎ香味だれ ひじきの中華サラダ かきたまコーンスープ	ごはん 豚肉と生揚げの炒め物 もやしとハムの辛子和え 秋のきのこスープ ヨーグルト(学配)
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん フライドチキン ツナサラダ ミネストローネ	きのこの炊き込みごはん 赤魚の塩麹焼き じゃが芋と 高野豆腐の煮物 大根ともやしのみそ汁	ごはん みそカツ じゃこと白菜のおひたし けんちん汁	ごはん さわらの西京焼き 納豆和え 鶏ごぼうみそ汁 バナナ	ガーリックライス チリコンカン ごまドレサラダ パンプキン豆乳ポータージュ かぼちゃの米粉ケーキ(学配)