



ながい
長井の
給食

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: 佐藤 朋江)

長井のお米をおいしく炊きます



1つの釜で約4升(40合)を炊飯します。炊きあがったご飯は機械でほぐします。



ほぐされたご飯をクラス毎に計量して配出します。

10月下旬から新米をいただいています。この大きな炊飯機で約2,000人分のご飯を炊きます。洗米から配出までかかる時間は約3時間。保温効果の高い二重食缶を使用しているため、温かさをキープしたまま子どもたちの待つ教室に、おいしい長井のご飯を届けることができます。

JA山形おきたま長井地区農政対策協議会様 ごちそうしていただきます

●11月5日(火) JA山形おきたまつや姫給食



長井市産のつや姫をいただきます。

●11月26日(水) JA山形おきたままんぷく給食



長井市産の雪若丸と米沢牛、そして伊佐沢産のりんごをいただきます。

JA山形おきたま長井地区農政対策協議会様からは、毎年おいしいお米や米沢牛、野菜、果物などをいただいています。

調理場ではいただいた食材の持ち味をいかして給食として提供できるように、献立と調理法に工夫をこらします。今年もおいしく調理して届けます。

ご飯とみそ汁

長井の学校給食のみそ汁は花かつおと煮干しの粉でだしをとって作ります。みそ汁を飲んだ後にお椀の底に白く残る茶色の粉が煮干しの粉です。

ご飯とみそ汁の組み合わせは昔から食べられてきた和食の代表的存在です。みそや豆腐などの豆製品と一緒に食べることで、たんぱく質や脂質、ビタミン類などを補うことができます。

米と大豆は相性がよいようです。

11月24日
和食の日

学校給食レシピ 26日 JA山形おきたままんぷく給食 ビーフステーキ和風おろしソース

●材料 小学生 4人分●

米沢牛もも切身 60g...4切
塩 ... 少々
こしょう ... 少々
A 大根(おろす) ... 100g
にんにく(おろす) ... 2g
さとう ... 小さじ1弱
しょうゆ ... 大さじ1弱
酒 ... 小さじ2

●牛肉以外にも、ヒレ肉、ぶた肉、ラム肉など色々な肉に合います。一度お試しください。

●作り方●

- ① Aを小鍋に入れて火にかきソースを作る。
- ② 塩、こしょうで下味をつけた肉をフライパンで焼く。牛肉なら好みの焼き加減まで、他の肉ならしかりと焼く。
- ③ 焼いた肉に①のソースをかけできあがり。

※学校給食では衛生管理の観点より牛肉としかり焼いて提供します。

わくわく献立表 11月

献立作成者: 佐藤 朋江

*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。

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

3(月) 文化の日 ごはん スクッシュ ポーク	4(火) ごはん とりにく と高野豆腐の あぜに いそかあえ はめこのみそ汁	5(水) JA山形おきたま つや姫給食 ごはん とりにく あじの煮つけ きんぴら (ソース) かぶのすのこの 肉じゃが	6(木) ごはん とりにく 塩こうじ焼き 切りこんにゃく 望みの レインボーみそ汁	7(金) いい歯の日 ごはん かつおと大豆の ケチャップいため キャベツの塩こんぶあえ きのこスープ 山形県産ヨーグルト(学配)
10(月) ごはん のり塩からあげ 小魚と野菜のナムル あさりのみそ汁	11(火) 鮭の日献立 ごはん 鮭のおろしポンずかけ ぶた肉とごぼうの いりに かぶのレインボー みそ汁	12(水) ごはん レインボー米粉カレー (麦入りごはん) 大豆とツナのサラダ メープル小魚 アーモンド	13(木) ★アレルギー対応食 提供日 ごはん むしシウマイ (小2ケ、中3ケ) チーズ入り五色納豆 三平汁 りんご	14(金) 給食あそび りんご
17(月) ごはん とりにく ごはん 米糰子めんサラダ かぶのスープ	18(火) ごはん いかのあぜに 五目さんぴら 白菜の レインボーみそ汁	19(水) 地産地消の日 ごはん 魚のやわらかに 切りほし大根 のりマヨサラダ 庄内のいもに	20(木) ごはん ブレントコッパン えびカツ(ソース) 海苔サラダ 米粉の豆乳 クラムチャウダー	21(金) 和食の日 献立 ごはん 赤魚の立田あげ 五目豆 ふと玉ねぎのみそ汁 りんご
24(月) 振替休日 ごはん とりにく ハムとやしの からしあえ 小松菜のかき玉スープ	25(火) ★アレルギー対応食 提供日 ごはん とりにく ビーフステーキ 和風おろしソース ほうろくサラダ 白菜のスープ 伊佐沢りんご	26(水) JA山形おきたま まんぷく給食 ごはん ビーフステーキ 和風おろしソース ほうろくサラダ 白菜のスープ 伊佐沢りんご	27(木) ぶたそぼろ丼 (おろし米入りごはん) いそかあえ さつまいも	28(金) 県補助 レインボーつや姫給食 ごはん あげさんまのてりやき キャベツと白菜の わかめのみそ汁 みかん

11月8日 いい歯の日

みなさん毎食よくかんで食べていますか?
よくかむことで歯や歯ぐき、あごが強くなり、かむことがより楽になり消化吸収も高まります。80才になった時に20本以上自分の歯でいられるよう歯を大切に。

11月28日には山形県より一部補助をいただきレインボーつや姫給食を提供します。