



な~んと! おいしい学校給食週間

11月10日(月)~14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
します。

献立名

使用地場産食材

献立の特徴

10日(月)

赤かぶのちらし寿司 牛乳
鮭のもみじ焼き 小松菜のあえ物
なめこのすまし汁

富富富 赤かぶ漬け
小松菜 人参 なめこ



赤かぶは、雪や霜に強い特徴があります。そのため、雪深い五箇山地域では漬物にし、冬場の貴重な食料として受け継がれてきました。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。

なめこは、南砺市の井口・井波地域で生産されています。ミネラルや食物繊維が豊富で、ぬめりには免疫を高める効果もあります。

11日(火)

ごはん 牛乳
鶏肉と揚げ里芋の甘辛がらめ
キャベツと柿の昆布あえ なんとの旬菜豆乳みそ汁

富富富 大豆 里芋 キャベツ 柿
人参 大根 干しずいき 白菜 ねぎ



福野や井波地域では、水はけがよく、栄養豊富な土壌を生かして、里芋の栽培がさかんです。やわらかくて粘りが強いおいしい里芋が育ちます。

「なんとの旬菜豆乳みそ汁」には、南砺市産の旬の野菜をたくさん使います。また、伝統食材の干しずいきも入っています。干しずいきは、里芋の葉柄(茎と葉の間の部分)を干したものです。調理の最後に、豆乳を加えてまろやかに仕上げたみそ汁です。

12日(水)

コッペパン 牛乳
五箇山豆腐のミートグラタン
さつまいものスープ りんご

五箇山豆腐 にんにく なんとポーク
白菜 人参 さつまいも りんご



五箇山豆腐は、縄で縛れるくらい硬い豆腐です。山道の多い五箇山では、普通の豆腐では持ち運ぶときにくずれてしまうため、水分の少ない固い豆腐が作られてきました。

なんとポークは、エサや飼育方法にこだわって、おいしい豚肉になるように大切に育てられています。

13日(木)

牛赤丸ハッシュドビーフ 牛乳
かぶとにんじんのグラッセ
カラフルサラダ

富富富 牛肉 人参
かぶ 大豆 きゅうり



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くださった「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。

グラッセは野菜をバターや砂糖を加えた水で煮込んでツヤのある仕上がりにするフランス料理です。南砺市産のかぶと人参を使用しています。

14日(金)

ごはん 牛乳 アジの塩こうじ揚げ
白爵かぼちゃのえごまあえ
体ぽかぽかおでん

富富富 生姜 白爵かぼちゃ

小松菜 キャベツ 人参 大根 えごま



白爵かぼちゃは、主に利賀地域で作られています。皮が白く、中は鮮やかな黄色をしています。収穫してから1か月ほど追熟させることで、甘みが増しておいしくなります。3か月以上も貯蔵することができるそうです。

えごまは平地域で秋に収穫されます。スーパーフードとして有名で抗酸化作用があります。