

## 11月19日は、いい食育の日です！



11月19日は、「いい食育の日」です。

“噛むこと”をテーマとし、市内の公立保育所、公立小学校、公立中学校の給食で「かみなり揚げ」が提供されます。

「かみなり揚げ」は、大豆、さつまいも、しらす干しを油で揚げ、甘辛のたれを絡めたものです。よく噛むことにつながるのももちろんのこと、しらす干しに含まれるカルシウムは噛むために欠かせない歯を丈夫にする働きがあります。

中学校給食は、秋田県の郷土料理「きりたんぼ（風）汁」と組み合わせた献立です。ぜひ味わってみてください。

## 12月のリピート希望料理・リクエスト料理を紹介します！

### ◆ 「スパゲティナポリタン」「ビーフシチュー」（一中、二中からのリクエスト 15日）

「スパゲティナポリタン」は、玉葱、人参、ウィンナー、ピーマンをオリーブオイルで炒めてスパゲティと合わせ、バター、ケチャップ、チーズを絡めて作ります。「ビーフシチュー」には、牛肉や野菜がたっぷり入っています。



### 12月のおすすめ！献立紹介

#### 12月 3日（木） 麦ごはん たらの西京焼き 小松菜のごま和え 豆腐のチャンプルー 大学芋 えのきのすまし汁 おはぎ

「たらの西京焼き」は、国産の真だらを白みそ、みりん、砂糖、醤油などで下味をつけて焼き上げます。大阪府の国産農林水産物学校給食提供事業を利用して、普段なかなか味わえないしっとりとした焼き魚をお届けします。

#### 12月 7日（月） ごはん 牛肉の甘辛炒め 三色ナムル 大豆とじゃこのごまがらめ なめこのすまし汁 ジョア（ストロベリー味）



こちら大阪府の国産農林水産物学校給食提供事業を利用して「牛肉の甘辛炒め」を提供します。ごま油でんにく、しょうがを炒め、たっぷりの高級国産黒毛和牛肉を加えて野菜と炒め合わせます。ジョアはストロベリー味です。

#### 12月16日（水） ケチャップピラフ ローストチキン コロッケ 大豆もやしの炒めナムル スパゲティサラダ チョコタルト ジョア（プレーン味）

クリスマス献立です。「ケチャップピラフ」は、米にベーコンや玉葱を加えて、コンソメ、バター、ケチャップなどで味つけし炊き上げます。デザートに「チョコタルト」、牛乳の代わりに「ジョア」のついたスペシャル献立です。

