



# 11月給食だより

令和7年11月  
袖ヶ浦市立学校給食センター

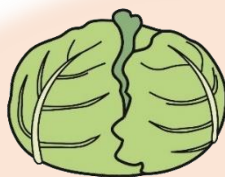
給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



## 11月に学校給食で使用する袖ヶ浦市産の食材

寒い季節に流通する冬キャベツは、葉が厚く、巻きはかためで形は平たいものが多いという特徴があります。

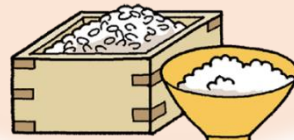


にんじんに含まれるカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康を保ちます。

だいこんには、食べ物の消化を助けてくれる働きがあります。また、葉にはカロテンやビタミンCがたくさん含まれています。



小松菜は、ほうれん草の約3.5倍もカルシウムが含まれています。その他にも、カロテンやビタミンC、鉄分も含まれています。



ごはんは、炭水化物を多く含み、エネルギー源となる食品です。袖ヶ浦市では、年間を通して袖ヶ浦市産の米を使用しています。

# 給食メニューのレシピを紹介します

今回ご紹介するのは、ABCスープです。ABCスープは、アルファベットの形をしたかわいいマカロニが入ったスープで、給食では人気のメニューです。

学校給食ではじゃがいもを入れることもありますが、具材はお好みで、鶏肉をベーコンやウィンナーに変えたり、好きな野菜を入れたりしてアレンジしてください。

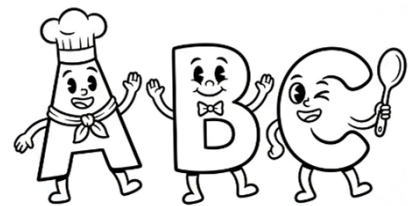
## エービーシー ABCスープ

### 材料（大人4人分）

|             |               |
|-------------|---------------|
| 鶏肉 小間切り     | 50 g          |
| キャベツ        | 2枚            |
| にんじん        | 中 1/3本 いちょう切り |
| たまねぎ        | 中 1/2個 うす切り   |
| アルファベットマカロニ | 25 g          |
| 食塩          | 小さじ1/3        |
| こしょう        | 少々            |
| しょうゆ        | 小さじ1          |
| コンソメ        | 固形1個（約5 g）    |
| 水           | 3カップ          |

### 作り方

- 1 マカロニを固めに茹でしておく。
- 2 お湯を沸かし、鶏肉を入れる。
- 3 野菜を入れ、あくをとる。
- 4 コンソメ、食塩、こしょう、しょうゆで味をつける。
- 5 マカロニを入れ、味をととのえる。



11月24日



日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

（一社）和食文化国民会議・制定

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み



|                                  |                     |                                            |                           |                  |
|----------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|---------------------------|------------------|
| <p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> | <p>はしを正しく使って食べる</p> | <p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜 ご飯 汁物</p> | <p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> | <p>旬の食べ物を味わう</p> |
|----------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|---------------------------|------------------|