

# 地場産給食だより



令和7年度  
第4号  
(11月号)

「地場産給食の日」は、11月4日(火)から11月14日(金)までの期間で実施されます。

大崎市では、地場産の食材を子供たちにも味わってもらうため「地場産給食の日」を季節ごとに実施しています。

この日は、子供たちから給食の様子を聞き、話題にさせていただくと共に、ぜひご家庭でもおいしい大崎産食材を味わっていただければと思います。

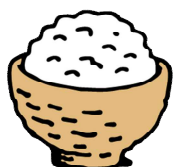


## 大崎市の統一献立を紹介します



### ささ結 のつやつやご飯

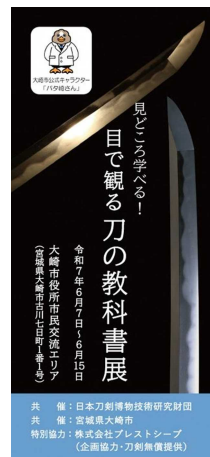
ささ結の味いは、ササニシキの特徴をほぼそのままに受け継いでいます。炊きあがりの香りと色つやに優れ、粒はふっくらとして冷めても固くなりにくいので、おいしさがぐっと長持ちします。炊いた時の特徴は、“粘りひかえめで あっさりうまいさらさら系。” どんな食事にも合いますが、和食とは特に相性抜群です。



### 刀剣フライ

刀剣フライは太刀魚を使ったフライです。太刀魚は宮城県でも夏から冬にかけて釣れる魚で、見た目が刀に似ていることから「太刀魚」という漢字が使用されています。6月に大崎市で日本刀の展示会が開催され多くの児童生徒が見学しました。刀の歴史や魅力に思いを馳せながら、大崎市産のみそを使ったみそだれと一緒に刀剣フライを味わいましょう。

たちうお  
太刀魚



令和7年6月7日～15日まで  
開催されました。

### キャベツとシャキシャキれんこんのサラダ

れんこんは今が旬の野菜です。シャキシャキした歯ごたえがあり他の野菜と合わせても存在感が際立ちます。

マヨネーズとしょうゆを合わせた手作りドレッシングで食べやすい味付けにしました。

### 米粉ワンタンカレースープ

もちもち食感が人気の米粉ワンタンを使用したスープです。鶏肉や旬の野菜の旨味をカレー風味で味わいます。

とろみがついたスープは、寒い時期にぴったり。体も心も温まります。



## れんこんの豆知識



### れんこんに穴があいているのはなぜ？

れんこんは漢字で『蓮根』と書きますが、食べている所は根ではなく『地下茎』といわれる茎の部分です。れんこんが育つ泥沼の田んぼ（地下）には酸素がありません。そのため、れんこんに空いている穴が地上にある葉とつながり酸素を取り込んで成長しています。

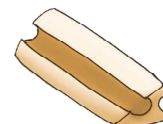


### れんこんは切り方によって食感が違う

れんこんの繊維に沿って厚めの縦切りにするとカリッとした歯ごたえが残るので炒め物に向いています。

うすい輪切りにするとシャキシャキとした食感になるのでサラダがおすすめです。

厚めの輪切りや乱切りにして煮るとホクホクとした食感になります。また、すりおろしてハンバーグのつなぎにするとモチモチの食感も楽しめます。



繊維に沿って  
縦切り



乱切り



うすい輪切り



### れんこんの栄養素

★ビタミンC：体内に侵入した病原体を排除する白血球の働きを助けて、免疫力を高めます。

★食物繊維：腸内環境を整え、便秘解消の効果があります。

・統一献立の紹介をします・

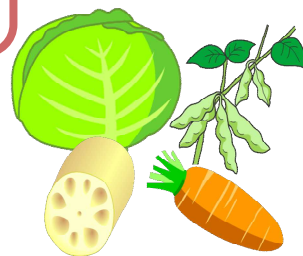
### キャベツとシャキシャキれんこんのサラダ

#### 材 料（小学生1人分量）

- ・キャベツ 15g
- ・れんこん 20g
- ・にんじん 6g
- ・むき枝豆 6g
- ・ツナ水煮缶 5g
- ・プロセスチーズ 5g
- A（ドレッシング）
- ・マヨネーズ 3.5g
- ・砂糖 0.2g
- ・酢 0.6g
- ・しょうゆ 1g

#### 作り方

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り、れんこんは3mm幅のいちょう切り、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。むき枝豆は湯通しして冷ます。  
※れんこんはゆでながら歯ごたえを確認します。
- ② プロセスチーズは5mm角切り、ツナ水煮缶は汁気を切っておきます。
- ③ Aのドレッシングの調味料をあわせてよく混ぜます。
- ④ ①と②の材料を混ぜ合わせ、③で和える。  
※給食では衛生管理上、すべての材料を加熱後冷却してから提供しています。



#### ポイント

れんこんの歯ごたえを活かしたメニューです。ドレッシングのしょうゆをみそに変えてもおいしいです。



「食の宝庫」である大崎市を支えているのは、農家や生産者のみなさんです。給食も、たくさんの方々のおかげで食べることができます。周りの方々への感謝の気持ちを持ち、おいしくいただきましょう。



★発行元★  
大崎市教育委員会  
教育総務課