

6月16日(月)~6月20日(金)は『おいしがうれしが週間』でした。

滋賀県産、長浜市・米原市産の食材をたくさん使った献立が登場しました!!

## 6月16日(月)の給食



## 6月17日(火)の給食



今日は、長浜市産のトマトと米原市産の玉ねぎを使ったスープと米原市産の玉ねぎを使ったソテーでした。

トマトの赤色は、「リコピン」という色素成分によるものです。リコピンには、抗酸化作用があり、血糖値の急激な上昇を抑えてくれる働きがあります。



キャベツのカレーソテーは、野菜が苦手な子どもでも食べられるようにカレー風味にしています。パティと一緒にバンズパンにはさんで、ハンバーガーにして、かぶりついていた子どももいました。



たくさんの笑顔が見られました☆

今日は、滋賀県が発祥の「赤こんにゃく」と「比叡ゆば」が登場しました。

「赤こんにゃく」は近江八幡発祥のこんにゃくです。食物繊維や鉄分が豊富です。今日は、じゃがいもの炒め煮に入れました。

「比叡ゆば」は、比叡山延暦寺に最初に伝わったことから、その名がついたといわれています。

滋賀県発祥の食べ物を知るよい機会となったのではないのでしょうか♪



## 6月18日(水)の給食



滋賀県産大豆ミートの  
ドライカレー

キャベツとコーンのソテー

牛乳

## 6月19日(木)の給食



麦ごはん

長浜市産玉ねぎの  
みそ汁

牛乳

今日は、滋賀県産の大豆ミートと長浜市産の玉ねぎをたくさん使ったドライカレーでした。

大豆ミートは、その名の通り、大豆からたんぱく質を取り出し、お肉のように加工した食品です。

高たんぱく質にもかかわらず、低カロリー・低脂質で最近世界的に注目されている食材の一つです。



給食では、なかなかでない大豆ミートですが、みんなおいしそうに食べてくれていました。おかわりをしている子も多くみられました!!



今日は、長浜市産の玉ねぎとねぎを使ったみそ汁でした。

ねぎは、学校近くの農産物直売所から納品をいただいています。長浜市の農家さんが育てたもので、季節問わず、給食にでているねぎは、全て長浜市産のものです!!

新玉ねぎは春が旬で、今しか食べられない野菜です。玉ねぎよりもやわらかく辛味も弱く、いつもよりも玉ねぎの甘味がたみそ汁となっています。



# 6月20日(金)の給食



- ☆作り方☆
- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンを角切りにする。
  - ② 鍋に油をひき、合いびき肉とお酒、カレー粉を入れて炒める。
  - ③ 玉ねぎ・コンソメを入れ、炒める。
  - ④ 水を入れ、人参、ピーマンを入れて煮る。
  - ⑤ Aを入れて煮込み、最後にカレールウを入れ仕上げる。



ドライカレー

「おいしがうれしが週間」最終日の今日は、彦根市産の小松菜と米原市産の玉ねぎを使ったソテー、長浜市産のしいたけを使ったスープでした。

カルシウムたっぷりの小松菜とビタミン D を多く含むしいたけの組み合わせはカルシウムの吸収がとっても良い組み合わせです♪カルシウムをたっぷりって、丈夫な歯や骨を作りましょう!!



☆材料 4人分☆

合いびき肉	160g	玉ねぎ	1/2個	
人参	1/2個	ピーマン	1個	
サラダ油	4g	A	トマト缶 40g	
酒	小さじ1			ウスターソース 小さじ1/2
カレー粉	0.4g			こいくちしょうゆ 小さじ1/2
コンソメ	2.4g			トマトケチャップ 16g
カレールウ	60g			