

ぱくぱく

11月号

守山市教育委員会
令和8年 11 月発行



滋賀の日

27 日（金）小学校・中学校



「とんちゃん」は、高島市で親しまれている味付けかしわのことです。みそやしょうゆの入ったたれで味付けしてあり、野菜と炒めたり、唐揚げにしたりして食べます。給食では、味付けした鶏肉をキャベツと一緒に焼きます。赤こんにゃくは近江八幡市の名物です。真っ赤な色が特徴で、弾力があります。三二酸化鉄で色付けしてあり、鉄分が豊富です。また、この日は滋賀県で栽培されたキャベツときゅうりを使います。

滋賀県の料理や食材を味わい、地域の食文化について知りましょう。

守山の日

11 日（水）、30 日（月）小学校
9日（月）、18 日（水）中学校

「おいしく野菜をたっぷり食べよう」をコンセプトに、龍谷大学農学部の学生と守山市が、コラボレシピ集を作成しました。その中から、今月の守山の日に、「ひじきと野菜のツナマヨあえ」を提供します。

成人の１日の野菜摂取目標量は 350g ですが、守山市の野菜摂取量の平均は 202g と、約 150g 不足しています。毎日元気に過ごすために、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれる野菜を食べましょう。

学生考案レシピを家庭でも作りやすくアレンジした、野菜たっぷりレシピ集が市ホームページに掲載されています。ぜひご活用ください。

市ホームページ

世界味めぐりの日

～今月はモロッコです～

12 日（木）小学校・中学校

モロッコはアフリカの北西部に位置する国で、地中海と大西洋に面しています。南部には広大なサハラ砂漠が広がっています。モロッコには、レモンを塩漬けにして発酵させた調味料があり、煮込み料理や肉料理に使います。給食の「塩レモンチキン」は、塩麹とレモン汁で代用します。モロッコのサラダは、オリーブオイルやスパイス、柑橘類などで味付けをします。「ハリラ」は豆と野菜、スパイスの入ったトマトスープです。断食（だんじき）の後によく食べられているそうです。



和食の日

20 日（金）小学校・中学校



11 月 24 日は、“いい日本食”の語呂合わせから、「和食の日」に制定されています。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界共通の財産です。栄養のバランスがとりやすい、年中行事との関連がある、旬の食材から季節を感じられる、などの特徴があります。

この日の給食は、ごはん、みそ汁、主菜、副菜を組み合わせた「一汁二菜」の献立です。旬の食材であるさんま、白菜、春菊を使用します。また、健康に良いとされる「まごわやさしい」食材（豆・ごま・わかめなどの海藻類・野菜・魚・しいたけなどのきのこ類・いも）を取り入れています。

もーりもりの日

テーマ「味付けの工夫を知ろう」

25 日（水） 小学校・中学校

塩の成分の一つであるナトリウムは、脳から筋肉に信号を伝達したり、体内の水分バランスを調整したりと、体にとって大切な働きをしています。しかし、塩分の摂り過ぎは生活習慣病につながります。日本人の食生活では、食塩の摂取量が多いことが問題になっています。調味料の使用量を減らしても美味しく食べられるよう、給食では下記のような工夫をしています。



- だしのうま味を活かす
- 香味野菜（生姜、にんにく、ねぎなど）で味にアクセントをつける
- 酢やレモンの酸味で塩味を引き立てる
- とろみをつけて味を感じやすくする



今月の献立から

＊＊鶏肉の香味だれ＊＊

材料（4人分）

鶏むね肉	200g
酒	大さじ１／２
片栗粉	適量
揚げ油	適量
【タレ】	
白ねぎ	５cm
しょうが	１／２片
にんにく	１／２片
ケチャップ	大さじ１・１／２
砂糖	大さじ１／２
酢	大さじ１／２

作り方

① 鶏肉は一口大に切り、酒で下味をつける。
② 鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
③ 白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
④ 鍋に③とケチャップ、砂糖、酢を入れて混ぜ、加熱する。
⑤ ④のタレを②の鶏肉にからめる。