

11月 給食だより

令和7年11月

つくばみらい市立学校給食センター

住所：つくばみらい市中原1-1

TEL:0297-52-2338

FAX:0297-52-2036

11月は「地産地消強化月間」です。また、毎月第3日曜日からの1週間は「茨城をたべようWeek」です。この期間中の給食は、茨城県産やつくばみらい市産の食材を多く取り入れた「茨城をたべよう献立」です。茨城県にはおいしい食材がたくさんあります。ご家庭の食事にも、茨城県産やつくばみらい市産の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？

給食では「**地産地消**」を推進しています！

地産地消・・・**地**元で**生**産したものを**地**元で**消**費すること

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる



給食で使用する予定のつくばみらい市産の食材は、「献立予定表」
裏面の下に記載しています。

今月は、つくばみらい市産のキャベツ・大根・にんじん・白菜・ねぎ・
ブロッコリー・にんにく・しょうが・さつまいも・米・みそを使用する予定です。

～ 生産者のみなさん いつもありがとうございます ～



みらいんそう®



肉みそスープ(ソフト麺スープ)

Aブロック17日

Bブロック18日

《材料》 4人分

鶏ひき肉	65g
しょうが(すりおろし)	小さじ 1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
油	小さじ 1
にんじん(せん切り)	65g
もやし	110g
チンゲンサイ(短冊切り)	30g
にら(2~3cm)	12g
長ねぎ(小口切り)	20g
きくらげ(乾燥・せん切り)	1.2g
A	中華スープの素 小さじ 1
	オイスターソース 小さじ 1/2
	トウバンジャン 少々
	テンメンジャン 小さじ 1・1/2
	赤みそ 大さじ 1・小さじ 2/3
	鶏がらスープ(濃縮) 大さじ 1 強
	こしょう 少々
	しょうゆ 小さじ 1 強
ごま油	少々
水	500~600 ml程度

《作り方》

- ① 鍋に油を熱し、しょうが・にんにく・酒と一緒に鶏ひき肉を炒める。
- ② ①に水を加え、にんじん・もやし・チンゲンサイを加えて加熱する。
- ③ にら・長ねぎ・水で戻したきくらげを加え、更に加熱する。
- ④ ③に A の調味料を加えて調味する。
- ⑤ ごま油を加える。

※中華スープ等は、商品によって含まれる食塩量が異なります。調味料は一度に全量を入れずに、味を確認しながら量を調整してください。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(12月上旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

今月の引き落としは、ありません。次回は12月1日(月)です。
引き落とし日の2~3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、
未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。