

11月 給食だより

令和8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



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・白菜・ねぎ・大根・小松菜・ほうれん草・にんにく・しょうが・しいたけ・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 ～



みらいりんそう®



市民が選ぶ！
好きな給食アンケート
第1位！の献立にも
選ばれた

のい酢あえ

Aブロック10日

Bブロック26日

《材料》 4人分（小学校3・4年生×4人分）

ほうれん草(3～4cm)	80g
もやし	80g
にんじん(せん切り)	16g
ツナ(まぐろ油漬)	40g
刻みのり	2g
A { しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

《作り方》

- ① ほうれん草・もやし・にんじんはそれぞれゆで、水気を絞り、冷ましておく。
- ② A の調味料を混ぜ合わせ、①・ツナ・刻みのりとあえる。

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）



みらいりんそう®

つくばみらい市の給食については、
市ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください。



学校給食センター MIRAI-LUNCH