



給食だより

令和8年 10 月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

秋の味覚を味わいましょう！

秋は「実りの秋」といわれ、美味しい食べ物がたくさん旬を迎えます。旬の食材は、味や香りが豊かで栄養価も高いのが特徴です。給食でも、栄養豊富な旬の食材を取り入れた献立を予定しています。この季節ならではの美味しさを味わってみてはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物



美味しいご飯を
食べよう！

新米の季節です！

米は、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質（ミネラル）、ビタミン B₁ も含んでいます。



草津市で育てられた、「秋の詩」「みずかがみ」「日本晴」という品種を給食で提供する予定です。

ご飯、こんなところがにじゅうまる ◎！

◎粒なのでよく
かむ習慣がつく！



粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べる習慣が身につきます。

◎ゆっくり消化・
吸収される！



米の周りは硬い細胞壁で囲まれているため、消化吸収がゆるやかです。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。

◎量のわりには
ヘルシー！



米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーが低い食品です。

◎どんな料理にも
よく合う！



和洋中、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。



おすすめ 給食レシピ

豚肉ときのこの塩こうじ焼き

【材料 4 人分】

豚もも肉・・・200g

ぶなしめじ・・・20g

まいたけ・・・20g

油・・・・・・・・適量

おろしにんにく・・・0.4g

塩こうじ・・・・・・・・13g

酒・・・・・・・・小さじ1

砂糖・・・・・・・・小さじ1

みりん・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 豚もも肉は、2cm幅に切る。
- ② ぶなしめじ、まいたけは、石づきを取り除き、小房に分ける。
- ③ ①と②に下味をつける。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を加えて色が変わるまで炒める。

10月26日の『減塩献立』に登場します。塩こうじは、塩の代わりに使うと、少ない塩分でも美味しく食べられるため、減塩につながります。

10月19日（月） 給食に近江牛が出ます

滋賀県の近江牛は、400年以上の歴史があり、特有の香りとやわらかさが特徴の牛肉です。

給食では、「近江牛井の具」として提供する予定です。

