



## 松前町学校給食センター

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一層おいしさを増します。秋の味覚を楽しみながら、しっかり食べて冬の訪れに備えましょう。

今月の給食目標

# 感謝して食べよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。みなさんが毎日食べている給食も、食材を育てる人、それを運ぶ人、売る人、料理する人など、普段、みなさんの目からは見えないところで多くの方々が働いてくださってできています。

麦や野菜を届けてくださる  
株式会社まさき村  
三好 茂 さん



地元の安全で新鮮な食材  
を食べてもらいたいです！

ハモなどの水産物を届けてくださる  
松前町漁業協同組合  
西村 元一 さん



うまいハモをいっぱい食べ  
てください。精一杯がんばり  
ます！

調理をしてくださる  
株式会社東洋食品  
調理員のみなさん



愛情込めて作っています。  
しっかり食べて健康な体  
を作ってください。

## 『ありがとう』の気持ちを伝えよう

給食に関わってくださっている方々に直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

### いただきます



### ごちそうさま



## 松前町の特産物を活用した給食新メニュー

松前町内6校の小中学校と伊予高校生が考えてくれた「松前町の特産物を活用した新メニュー」の中から、今月の給食で登場するメニューのレシピを紹介します。ご家庭でも松前町の恵みを味わってみてはいかがでしょうか。

※レシピは給食用にアレンジしています。

### オニオンカップバーグ

たまねぎの甘さとおいしさを味わってもらうのにカップに使い、中に豆腐ハンバーグをつめました。(伊予高校1年生考案)

#### <4人分材料>

合挽肉	120g	卵	1/2個
サラダ油	小さじ半分	豆腐	1/10丁
塩	少々	コーン	20g
こしょう	少々	枝豆	20g
パン粉	小さじ1杯	たまねぎ	
	小さじ1杯		



#### <作り方>

- ①玉ねぎを横半分に切り、外側の2枚をカップ用にとっておき、残りはみじん切りにして炒める。
- ②ハンバーグの種を作り、カップ用にとっておいた玉ねぎの中につめて、オーブンで焼く。

### 押し麦入りあったかスープ

野菜は家にあるもので毎回ちがう具材でつくれます。麦を入れているので、野菜だけのスープより食物繊維も入ってます。(北伊予小学校保護者考案)

#### <4人分材料>

ウインナー	40g	オリーブ油	小さじ1杯
にんじん	1/2本	コンソメ	3g
玉ねぎ	1/2個	薄口醤油	小さじ2/3杯
コーン	40g	塩	少々
かぶ	1個	こしょう	少々
	大さじ1杯	水	400cc



#### <作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんとかぶはいちょう切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて、ウインナーと野菜を炒め、しんなりしたらはだか麦を入れる。
- ③水を加えてコンソメを入れ、沸騰したら弱火で15分煮込み、調味料で味を整える。