

# 11月給食だより

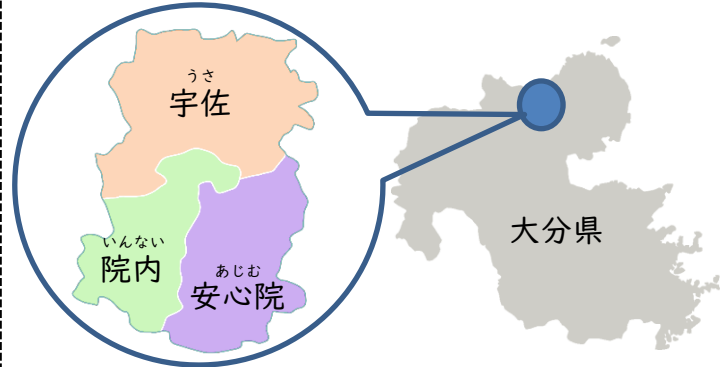
市ホームページでは、  
毎日の給食を栄養士の  
ひとくちコメントを添えて  
写真付きで紹介しています！



## 地域食材の良さを知ろう！

わたしたちの住む大分県では、たくさんのおいしい食べ物が作られています。このおいしい食べ物を食べて、大分県全体で地産地消を進めるために、11月は「おおいた食育ウィーク」や「学校給食一日まるごと大分県」などの取り組みを実施します。

## 宇佐市はここにあるよ



## 11月の献立紹介

11月14日（日）～20日（土）は「おおいた食育ウィーク」です。「おおいた食育ウィーク」に合わせて宇佐市産や大分県産の食材をたっぷり使用した献立が登場します。

### ○カンパチのおろしソース

大分県産のカンパチを大分県から無償で提供していただきました。カンパチに片栗粉をまぶして油であげたあと、大根おろしソースをかけます。

### ○冠地どりカレー

大分県から無償で冠地どりを提供していただきました。うまみたっぷりで肉質もほどよくやわらかい地鶏です。今回はカレーに入れていきます。

### ○どじょうのからあげ

宇佐市院内で育てられたどじょうは温泉水で育てられているため、ふっくらやわらかく、泥臭さもないと評判です。からあげにすると骨まで食べられる栄養満点の食材です。

### ○ジビエミートソーススパゲティ

ジビエとは、狩猟で獲た野生鳥獣の食肉のことで、今回はイノシシ肉のミンチを使用します。しっかりと血抜き処理がされているため、くさみがほとんどありません。

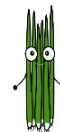
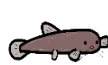
### ○ゆず風味サラダ・ゆず塩ポテト

宇佐市で作られたゆずを使用します。ゆず風味サラダにはゆず果汁を、ゆず塩ポテトには、「<sup>くしの</sup>櫛野農園」さんで作られたゆず塩を使用します。

### ○高菜じゃこ炒め

別府湾でとれたちりめんいりこと、大分県産の高菜と一緒に炒めて作ります。ごはんにかけて高菜じゃこごはんにして食べるのもいいですね。

## 学校給食一日まるごと大分県



少なめごはん・牛乳・どじょうのからあげ・肉うどん・みかん

この日の給食は、**すべて大分県産のもの**を使って給食を作ります。  
宇佐市産のお米、どじょう、地粉うどん、小ねぎ、みかんを使っています。ほかの食材もすべて大分県でとれたもの、作られたものです。地域のものを味わいながらおいしくいただきましょう。