広報みとよ
2026
11
月号
令和8年11月1日発行

みとよキッチン

vol.28

今月は　詫間中学校の栄養教諭による
学校給食レシピ

キムチとたくあんの組み合わせがご飯によく合う
食欲をそそる一品！

キムたくごはん



材料（2人分）

■キムチ	30g
■たくあん	1～2切れ
■小ネギ	少々
■豚肉（こま切れ）	30g
■いりごま	少々
■米	1合
■大麦	大さじ2
■ごま油	少々
■濃口しょうゆ	小さじ2/3
■豆板醤（トウバンジャン）	少々

作り方

①キムチとたくあんは、小さく刻む。小ネギは、小口切りにする。
②フライパンにごま油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
③刻んだキムチとたくあんをフライパンに入れ、全体を強火で炒め合わせる。
④同じフライパンに濃口しょうゆと豆板醤を入れ、香ばしい香りがしたら火を止め、仕上げにいりごまと小ネギを混ぜ合わせる。
⑤米に大麦を加えて炊いた温かい麦ごはんに、炒めた具材を加え、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。

栄養教諭からのコメント

学校給食でも人気の栄養バランスが抜群な献立です。
キムチに含まれる乳酸菌には整腸作用があり、辛味成分であるカプサイシンには脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
また、豚肉にはビタミンB群も豊富で、体内で炭水化物を燃焼させ、エネルギーに変える手助けをします。
辛さが苦手な人は、たくあんを多めに入れたり、豆板醤を控えたり、または炒り卵やチーズをトッピングすると辛さが和らぎます。
写真の献立は、キムたくごはん・焼き豆腐のごまみそかけ・野菜のあえもの・ミニトマト・わかめスープ・牛乳です。

栄養価（1人分）

●エネルギー：385kcal　●タンパク質：10.5g
●脂質：3.5g　●炭水化物：79.4g
●塩分：1.0g

▶問い合わせ　学校給食課　☎73-3134

編集後記

秋晴れの中、9月に開催された『3×3 BALLPARK三豊』を取材しました。子どもから大人まで幅広い世代が集まり、バスケットボールを楽しむ皆さんの姿で、会場は熱気に包まれていました。
今回、取材を通して、改めてスポーツっていいなと感じました。夢中になってボールを追いかける姿や、応援する人たちの笑顔を見ていると、こちらまで元気をもらえました。
「涼しくなったら運動しよう」と夏の間は思っていたので、そろそろ動き始めないと…（笑）まずはウォーキングや軽い運動から、始めてみようと思います。今年こそ『スポーツの秋』を満喫したいです。



市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。
また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。

▲友だち追加はこちらから

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口
※令和8年10月1日現在　（　）内は前月比
世帯数　22,582世帯（+13）　総人口　55,267人（-50）　男　26,447人（-27）　女　28,820人（-23）
※香川県人口移動調査による

発行・編集　三豊市役所総務部秘書課
香川県三豊市高瀬町下勝間2373番地1　☎0875（73）3001