



食育通信



令和3年11月 No.8

「栄養バランスのよい伴中

オリジナル給食」号

文責:栄養教諭 檜山美穂



栄養バランスのよい

伴中オリジナル給食!

前回に引き続き、1年生が考えた「栄養バランスのよい伴中オリジナル給食を考えよう」について、給食のレシピを紹介します。中学生に不足しがちな栄養素は鉄分・カルシウム・食物繊維が補えるような給食です。お家でも作ってみましょう!

第四弾

11月24日(水)

1年3組「むねりん大好き給食」

★星のポテトサラダ★

みんなが大好きなポテトサラダに星形のチーズを入れることで、美味しく、かわいく、カルシウムが取れます!

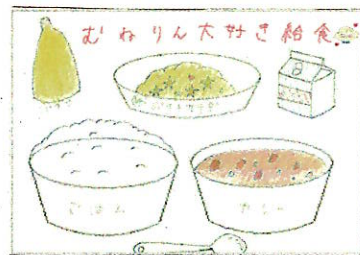
*材料(4人分)

- ・ハム...20g
- ・じゃがいも...200g
- ・きゅうり...50g
- ・たまねぎ...30g
- ・にんじん...20g
- ・マヨネーズ...40g
- ・塩、こしょう...少々
- ・洋からし...少々
- ・星型チーズ...20g

*作り方

- ①じゃがいもをボイルし、荒くつぶす。
- ②きゅうり、たまねぎ、にんじん、ハムを切り、ボイルし冷ます。水気を切る。
- ③調味料を混ぜ、①と②とあえる。
- ④最後に、チーズを加える。

給食では、星形のチーズがなく、コロコロのチーズが入っています。お家では、クッキーの型で星形にしてみてもね★



第五弾

11月26日(金) 1年6組「トリック オア トリート

～カボチャを食べないとイタスラするぞ～」

★卵と小松菜炒め物★

卵は鉄分たっぷり!小松菜も鉄分たっぷり!ちりめんいりこ、はカルシウムたっぷり!

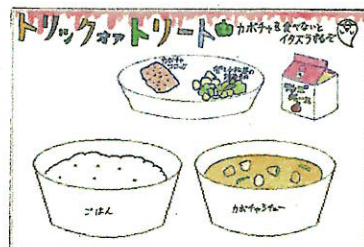
*材料(4人分)

- ・ハム...20g
- ・小松菜...200g
- ・ちりめんいりこ...15g
- ・卵...2個
- ・油...少々
- ・塩、こしょう...少々

*作り方

- ①油を熱し、ちりめん、ハム、小松菜、を炒める。
- ②溶き卵を加え、炒める。
- ③塩こしょうで味を調える。

給食では、卵入りにすることは難しく、卵なしになりました。ぜひ、お家で作ってください♪



11月19日(金)

「ふるさと給食」

沼田や広島でつくられた野菜や特産物がたっぷり使われた、「ふるさと給食」のお味はいかがでしたか?

実は、今年は新メニューに挑戦しました!給食日誌のコメントに「美味しかったです!」という意見がたくさんありましたので、レシピを紹介します。ぜひ、お家で作ってみてください☆

★鶏肉とさつまいもの甘辛煮★

*材料(4人分)

- ・鶏もも肉...160g
- ・でんぶん...20g
- ・さつまいも...120g
- ・さとう...小さじ1
- ・しょうゆ...大さじ1
- ・水...大さじ1

*作り方

- ①調味料を煮立たせる。
- ②さつまいもを角切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ③さつまいもを煮揚げする。
- ④鶏肉にでんぶんをまぶし、油で揚げる。
- ⑤煮立たせた調味料と、揚げたさつまいもと鶏肉をあえる。

ごまを加えても美味しいです!

