

2月給食だより


2024. 2. 10 No.11
文責: 久保田

黒潮町立学校給食センター

あたた ひ おお りっしゆん す こよみ うえ はる おとず いま がくねん し がつき ちゆうばん
暖かい日が多くなりました。立春も過ぎ、暦の上でも春の訪れです。今の学年を締めくくる3学期も中盤で
がくしゆう きばん せいかつしゆうかん み はやね はやお あさ いしき つぎ がく
す。学習の基盤となる生活習慣はきちんと身につけていますか？早寝・早起き・朝ごはんを意識して、次の学
ねん む じゅんび
年に向けた準備をしていきましょう。

がつ きゅうしよくもくひょう じかんない た
2月の給食目標は、『よくかんで時間内に食べよう』です。

よくかんで食べるとういことたくさん！

<p>た 食べすぎを ふせ 防ぐ！</p> 	<p>のう はたら 脳の働きを かつぱつ 活発にする！</p> 
<p>むし歯を よぼう 予防する！</p> 	<p>た もの しょうか 食べ物の消化 たす を助ける！</p> 

よくかんで食べることは、だ液がたくさん出て、脳の筋肉が動くことで血流が増えるなどいいことばかりです。奥歯でしっかりかむことを意識してみましょう。

かみごたえのある食品で かむカアッ。



きゅうしよく こんだて
給食でも、「カミカミ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、しよくつせんい おお やさい かいそう きんせ
食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてください。



☆給食紹介☆

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん きゅうしよく はじ こんだて とうち
1月24日～30日は「全国学校給食週間」でした。給食の始まり献立やご当地のメニューなどが登場しました。



しっかり食べよう！朝ごはん

にち じかん たいない じかん じかん しょうせい たいよう ひかり あさ
1日は24時間ですが、体内のリズムは25時間。この1時間のズレを修正するのが太陽の光と朝ごはんです。朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びて朝ごはんを食べることで脳の働きが活発になります。



給食×ニュー紹介

からあげ

●材料(1人分)

とりにく しょうが うすくちしょうゆ かくこ あかこ
鶏もも肉...70g A (にんにく・生姜・薄口醤油...各小さじ1/5 赤ワイン...小さじ1/4
しお しょうしょう こむぎこ かたくりこ かくこ ああばら てきりよう
塩・コショウ...少々) 小麦粉・片栗粉...各小さじ1 揚げ油...適量

●作り方(1人分)

- ①鶏もも肉にAを入れてよくもみ、漬け込んでおく。
- ②小麦粉・片栗粉を混ぜ合わせ、①につけて、きつね色になるまで揚げる。



ゆず香和え

●材料(1人分)

きゃべつ...50g きゅうり...30g にんじん...5g じゃこ...3g きざみ昆布...0.5g
A (ゆず果汁・酢・薄口醤油...各小さじ1/2 砂糖...小さじ1 塩...少々)

●作り方(1人分)

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにして、さっとゆでて絞る。
- ②きざみ昆布は戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③①②Aとじゃこを混ぜ合わせる。



★学校での取り組み紹介★

さがしょうがっこう ねんせい かていか じかん がくしゅう い みそしる づく ちょうしょくづく と
 佐賀小学校の5年生が家庭科の時間で学習したことを活かして、それぞれが味噌汁作りや朝食作りに取り
 く しょうかい かんそう き
 組んだものを紹介します。ぜひ感想もお聞かせください!

佐賀小学校 5年 土居 胡桃生

私が作った料理!!!!

多様なメニューを考えました

食べて元気!!主食と味噌汁

食べて元気!!パンと野菜

うまい晩ごはん

食べて元気!!ご飯と味噌汁

食べて元気!!ご飯と味噌汁

食べて元気!!主食とおかず

うまい晩ごはん

食べて元気!!主食とおかず

栄養を重視しました。

No.1

佐賀小学校 5年 土居 胡桃生

料理のレシピ集!!!!

【作り方サラッと紹介】
 1人分
 ラビュラパン
 材料
 ・卵(1つ)
 ・食パン(1枚)
 ・塩胡椒
 1. フライパンを温める
 2. 油を入れる
 3. 卵を割っている
 4. 十五秒経ったら水を入れてふたをする
 5. 黄身が固まったらふたをとる
 6. 弱火で少し加熱する
 7. 焼いた食パンに目玉焼きを乗せる
 ※お好みで塩胡椒をかけても美味しいです。

【作り方サラッと紹介】
 1人分
 卵焼き
 材料
 ・卵(1つ)
 ・塩(2振りほど)
 ・味の素(小さじ1杯)
 ・醤油(小さじ1杯と1杯半)
 1. お椀に卵を一つ割る
 2. 醤油、味の素、塩をいい感じくらい入れる
 3. 卵をとかく
 4. フライパンを温め、油を入れる脂が馴染んだら卵を入れる
 5. 広げる
 6. 固まってきたら巻く
 7. 全部巻いたら弱火で三十秒ほど加熱する

【作り方サラッと紹介】
 6人分
 野菜炒め
 材料
 ・豚バラ肉(2パック)
 ・吉門めじ(1つ)
 ・キャベツ(半玉)A
 ・にんじん(3分の1)
 ・塩
 ・焼肉のたれ
 1. キャベツをざく切りにする
 2. にんじんを薄く、細く切る
 3. フライパンを温める
 4. 油をしく
 5. 豚肉を焼く
 6. Aを入れる
 7. ある程度炒ったらめじを入れる
 8. 全体的に炒められたら塩・焼肉のたれを入れ焼付けする
 9. 味見をして調整する

【作り方サラッと紹介】
 6人分
 ピーマンの肉詰め
 材料
 ・ピーマン(2袋くらい)
 ・ミンチ(2パックくらい)
 ・片栗粉
 ・塩胡椒
 ・ケチャップ
 ・おたふくソース
 1. ピーマンを半分にする
 2. ピーマンのヘタ・種を取る
 3. ミンチをボウルにいれ粘り気が出るまでよく練る
 4. 塩胡椒を入れてさらさらになるまでよく練る
 5. 片栗粉をかけたピーマンに詰める
 6. さつね色くらいに焼く!!!!
 7. ケチャップ・おたふくソースを混ぜてソースを作る
 8. お好みでソースを塗ったらおわり!!!!

簡単で美味しいからやってみてください!!

No.2

初めて作った味噌汁

①だしを準備する
 煮干しのはらわたを手で取る
 鍋に分量の水を入れ煮干しをつけておく

②洗う、切る
 大根を洗って洗って厚さ2センチに切ってから皮をむく
 厚さ5mmくらいのいちよう切りにする
 豆腐をさいの目切りにする

③だしを取る
 鍋を火にかけるふっとうしたら火を弱める香りがするまでしっかりだしを取る

④にる
 大根を入れ柔らかくなるまで煮る [約5分間]

⑤味噌を加える
 味噌を入れたボウルに鍋から出し汁を少し取り味噌をとく鍋に少し味噌を入れる美の硬さや味噌汁のこさを確認する。ふっとうしたら火を消す。

佐賀小学校5年 今西條

だべてげんき! ごはんのみそしる

みそ汁
 材料
 ・豆腐
 ・白菜
 ・なめこ
 ・みそ
 ・だし
 ・油揚げ

みんなの感想

美味しかった! おかわりある〜? もっと食べたい食べたい!

もっと食べたい! 美味しかった!

作り方

- 1.白菜・なめこを洗う
- 2.油揚げの油抜きをして短冊切りにする
- 3.出汁を取る (お好みの出汁) (お好みの味になるまで)
- 4.豆腐・なめこ・油揚げ・白菜を温まる程度に煮る
- 5.味噌を溶かす
- 6.ふっとうしたらすぐに火を消す

かんせい!!

なすのてんぷら

栄養

分量→100gあたり カロリー22
 脂質→0.1g コレステロール1mg
 ナイリウム→0mg カリウム→220mg
 炭水化物→5g タンパク質1.1g ビタミンc→4mg
 カルシウム→18mg 鉄→0.3mg ビタミ
 B6→0.1mg

作り方

- 1.まずナスを二分の一まで切り込みを入れそれを全部やっていく。
- 2.その次にフライパンに油を敷いてそこにさき切ったナスを置いて 焼きますそこで....重要!

佐賀小学校5年 矢野瑞希

ハムのりんご巻き

ポイント

● 巻くものをチーズにしても美味しいです。

感想

短時間で早く作れるのでおやつにぴったりだと思います。

材料

● ハム
 ● りんご
 ● チーズ

ポイント

● 巻くものをチーズにしても美味しいです。

感想

短時間で早く作れるのでおやつにぴったりだと思います。

材料

● ハム
 ● りんご
 ● チーズ

佐賀小学校5年 秋田菜那

野菜たっぷりみそ汁

ポイント

● 人参と大根は火が通りにくいので薄めのいちよう切ります。

感想

具だくさんで一度にたくさん野菜をとることができると嬉しいです。

材料

● 大根
 ● 人参
 ● 豆腐
 ● ねぎ
 ● 粉だし

ポイント

● 人参と大根は火が通りにくいので薄めのいちよう切ります。

感想

具だくさんで一度にたくさん野菜をとることができると嬉しいです。

材料

● 大根
 ● 人参
 ● 豆腐
 ● ねぎ
 ● 粉だし

佐賀小学校5年 秋田菜那

3つ星クッキング

おにぎり=しやり

作成者

おいしい味噌汁

実:大根 とうふ さつまいも みそ

五大栄養素のことも知りました。これからは、栄養バランスの良いご飯を食べようと思います。

妹の感想
 美味しかった、また食べたい

四年生の感想
 とても美味しい

友達の感想
 オシカッター

炭水化物の説明
 ・水化物は、エネルギーになる

ビタミンの説明
 ・体の調子を整える

タンパク質・脂質の説明
 ・骨、肉を作ったり調子を整える

無糖質の説明
 ・糖を作ったり調子を整える

お知らせ

2月分の給食費の振替日は、**2月28日(金)**です。

引落し口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

問い合わせ先


- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:中川 睦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり



家族の感想

美味しかった

美味しかった

美味しかった

美味しかった

佐賀小学校5年 矢野瑞希

家族の感想

美味しかった。チーズにしたらもっと美味しいと思う。

佐賀小学校5年 秋田菜那

ぜひご家庭のレシピに追加してみてください!