

食育だより

令和3年度
No. 6 (1月)

令和4年1月24日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

1月24日～30日は **全国学校給食週間!**

「全国学校給食週間」は、学校給食による教育効果を促進する観点から定められたものです。学校給食は栄養摂取に限らず、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせる等の重要な役割を担っています。(参考文献:文部科学省HP)

本校では、全国学校給食週間を含む1月の給食において、広島県内の特産物を特に積極的に取り入れるようにしています。この機会に地域の特産物や郷土料理に関心をもち、自然の恵みや食文化を大切にすることを育んでほしいと思います。



注目献立①

八寸(1/14 実施済)

広島県の郷土料理で、野菜をたっぷり使った煮物です。盛りつけるお皿の大きさが八寸(約24cm)だったことから、この名前になったといわれています。

かき飯(1/21 実施済)

広島県の海の恵み「牡蠣」を使ったご飯です。



魚のわさびパン粉焼き(1/18 実施済)

吉和特産のわさびを使った料理です。わさびとマヨネーズを混ぜて魚につけ、パン粉をまぶして焼きました。



広島サーモンのから揚げ&呉汁(1/26 実施予定)

廿日市市で育てられた広島サーモンをから揚げにします。呉汁は細かく砕いた大豆を入れた汁もので、広島県の郷土料理です。

注目献立②

ポトフ(1/20 実施済)

時間をかけて野菜を煮込んだ料理です。ポトフはフランス語で、「火にかけた鍋」というような意味になるそうです。

バターチキンカレー(1/24 実施予定)

ヨーグルトに漬けた鶏肉や、トマト等が入ったマイルドな味わいのカレーです。廿日市市産のサフランを使った、サフランライスでいただきます。

牛肉とトックのスープ(1/27 実施予定)

韓国のおもち「トック」を使ったスープです。日本のおもちと違い、韓国のおもち「トック」は粘りが少なく、煮ても伸びにくいおもちです。

ボロネーゼ風スパゲティ(1/31 実施予定)

肉や野菜をワイン等で煮込んだものをスパゲティとからめた料理です。イタリア料理のボロネーゼは、平たいパスタ「タリアテッレ」を使いますが、給食ではスパゲティを使います。

もう一度
食べたい!

中学3年生



リクエスト給食メニュー

今年度も残り2か月弱となりました。そこで、中学3年生に、もう一度食べたい給食メニューについて、リクエストを聞きました。1月～2月の給食で取り入れる予定ですので楽しみにしておいてください。また、中学3年生に聞いた給食の思い出を次号の食育だよりで紹介しますので、ぜひご覧ください。

↓かやくうどん



↑スパニッシュオムレツ

リクエストメニュー (実施予定の月)	
・ワントンスープ (1月25日(火) 実施予定)	
・スパニッシュオムレツ (2月)	
・パインパン (2月)	
・かやくうどん (2月)	



給食メニュー紹介 1月の献立より

材料(4人分)

白身魚(1切れ 50g程度)	4切れ
マヨネーズ	36g
粗切りわさび	3g
パン粉	適量(20g程度)

「魚のわさびパン粉焼き」

作り方

- ①マヨネーズと粗切りわさびを混ぜて、白身魚にぬる。
- ②魚にパン粉をまぶす。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、オーブンで焼く。

※フライパンで作る場合は油を適量追加する。

給食では、わさびは控えめにしています。わさびの量は好みで調整してください。



「ワントンスープ」

材料(4人分)

ベーコン	28g	
ワントンの皮	32g	
(カットしてあるもの)		
にんじん	40g	濃口しょうゆ
チンゲンサイ	60g	酒
きくらげ(乾燥)	2g	塩
りよくとうもろこし	60g	こしょう
鶏がらスープ	600ml	



作り方

- ①材料を切る。
ベーコン・・・短冊切り にんじん・・・せん切り
きくらげ・・・水で戻してせん切り
チンゲンサイ・・・1.5cm幅に切る
りよくとうもろこし・・・ざく切り
- ②鍋にベーコン、にんじん、もやしを入れて炒める。鶏がらスープを入れて煮る。
- ③戻したきくらげを入れて煮る。
- ④ワントンの皮を入れて煮る。
- ⑤チンゲンサイを入れて、味付けする。

中3リクエストメニューです。ワントンのもちもちした食感がくせになります。



いりどり

ざいりょう 材 料	ぶんりょう りぶん 分 量 (1人分)	き かた 切 り 方
とり肉 ^{にく}	40g	ひとくちだい 一口大
しょうゆ	2mL (小さじ1/3)	とり肉の したあじよう 下味用
さとう	2g (小さじ2/3)	
あぶら 油	5mL (小さじ1)	
にんじん	15g	らんぎ 乱切り
れんこん	15g	らんぎ 乱切り
ごぼう	15g	らんぎ 乱切り
ほ 干しいたけ	3g (1枚)	4つに切る ^き
こんにゃく	15g	て 手でちぎる
さやえんどう	10g	すじをとる
みず 水	90mL (1/2 カップ)	
に ほ 煮干し	4尾くらい	
しお 塩	0.5g (小さじ1/10)	
さとう	3g (小さじ1)	
しょうゆ	4mL (小さじ4/5)	



☆とり肉を炒める。



☆煮えにくい野菜から入れて炒める。



◆作り方

- ①煮干しでだしをとる。
- ②干しいたけは水につけてもどし、4つに切る。
- ③こんにゃくはゆでてアクぬきをする。
- ④さやえんどうはすじをとり、さっとゆでる。
- ⑤なべに油を熱し、とり肉を入れて炒め、さとう、しょうゆで下味をつけ、皿にとりだしておく。
- ⑥とり肉を炒めたなべに、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけを入れて炒め、①のだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦さとうを加えて5分煮る。とり肉をもどして、塩、しょうゆを加えて煮含める。火を切る直前に④のさやえんどうを加えて混ぜる。
- ⑧深めの器に盛りつける。



☆だし汁を入れて煮る。