しょくいく
食育だより

令和３年度
No.７（２月）

令和４年２月２日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

令和3年度 ひろしま給食推進プロジェクト

＊ひろしま給食推進プロジェクトとは？

平成２５年から実施してきた「ひろしま給食１００万食プロジェクト」は、令和３年度から「ひろしま給食推進プロジェクト」となりました。学校・家庭・地域が一体となり、学校給食を活用した食育の推進を通して、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けた児童生徒を育成することを目的としています。

本校も夏休み課題として作品を応募しました！

＊ひろしま給食メニュー紹介！

「『ひろしま給食』でSDGｓを考えよう！！～未来へつなげる、産地とつながる食卓～」をテーマに、広島県産の指定食材５品目（小松菜、白ねぎ、大根、はっさく、小いわし）を使った料理が選ばれました。＊詳しいレシピは、広島県教育委員会のホームページをご覧ください。

「ひろしま給食」統一メニュー

2月7日（月）実施予定
「あんかけおにぎりで
広島じゃんじゃん食べようや！」
坂町立坂中学校　生徒作品

本校では2月の給食で3つの料理を取り入れる予定です。
ひろしま給食を食べて、SDGｓについて考えてみましょう。

「ひろしま給食」メニュー

2月24日（金）実施予定
「丸ごと完食！！みぞレモ丼」
大崎上島町立東野小学校　児童作品

「小松菜のふわふわチキンナゲット」
呉市立阿賀小学校　児童作品

2月18日（金）実施予定
「小いわしの酢豚風
～いつも美味しさはそばに～」
広島県立西条農業高等学校　生徒作品

「はっさくとネーブルの
簡単マフィン」
府中市立上下中学校　生徒作品

吉和小・中学校の給食では、給食にたくさんの地域の食べ物を使っています。探してみてね。

中学3年生と
担任の先生にききました！

吉和小・中学校給食の思い出

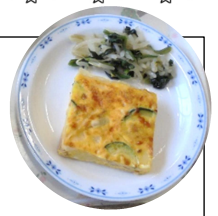
１、２月の給食では、中学3年生のリクエストメニューを取り入れました。好きなメニュー、おかわりじゃんけんをしたあの頃、小中学校全員が集まって、ランチルームで食べた給食など、さまざまな思い出があることと思います。心に残る吉和の給食であれば嬉しいです。

苦手な食べ物が出て、食べるのに時間がかかったことを覚えています。
お弁当給食で、友達と外で食べたことが楽しかったです。　（中３）

小３の時に、転入してきて、給食のおいしさに驚いたのを覚えています。
あんかけ焼きそばが苦手でしたが、あんかけ焼きそばのめんでローマ字の自分の名前を作り、写真をとってもらったものを、いまだに持っています。　（中３）

みんなでランチルームで食べていた頃がなつかしいですが、今はしっかり味わいながらいただいています。いつもありがとうございます。
（中３担任）

給食メニュー紹介
2月の献立より



「スパニッシュオムレツ」

材料（4人分）

まぐろの水煮（ツナ）	60g
たまご	3個
じゃがいも	160g
たまねぎ	40g
にんじん	28g
塩	少々（1.6g）
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
プロセスチーズ	60g

（5㎜程度のさいの目のもの）

作り方

①材料を切る。
じゃがいも・・・いちょう切り　たまねぎ・・・スライス
にんじん・・・せん切り

②フライパンに、オリーブオイルを熱し、たまねぎ、にんじん、下ゆでしたじゃがいもを炒める。
ツナを入れて炒める。塩こしょうで味付けをする。
お皿に移して粗熱をとる。

③ボウルに、たまごを割り入れて溶く。②の具と、チーズを入れて軽く混ぜる。

④鉄板にクッキングシートを敷き、③を流し入れてオーブンで焼く。

ツナをベーコンに変えたり、野菜を季節によって変えたりしてみても良いと思います。お好みでオリジナルのオムレツをつくってみてください。

ちらし寿司

材料	分量（6人分）	切り方
米	3合	
すし酢		
酢	60mL（大さじ4）	
さとう	20g（大さじ2）	
塩	8g（小さじ1と2/3）	
干ししいたけ	10g	せん切り
にんじん	60g	せん切り
ごぼう	60g	ささがき
むきえび	100g	
さとう	10g（大さじ1）	
酒	10mL（大さじ2/3）	
みりん	10mL（大さじ2/3）	
しょうゆ	13mL（大さじ4/5）	
さやえんどう	50g	ななめせん切り
塩	1g（小さじ1/5）	
卵	3個	
さとう	9g（大さじ1）	
塩	1g（小さじ1/5）	
油	適量	
白焼きあなご	100g	1cm
さとう	2g（小さじ2/3）	
しょうゆ	2mL（小さじ1/2）	
みりん	12mL（大さじ4/5）	

◆作り方

①米を炊く。

②酢，さとう，塩をよく混ぜ合わせて，すし酢を作る。

③炊きたてのごはんにすし酢を入れて，しゃもじで切るように混ぜる。

④干ししいたけは戻す。さやえんどうは塩ゆでして，切る。

⑤干ししいたけの戻し汁に調味料を入れ，戻した干ししいたけ，にんじん，ごぼう，むきえびを煮る。

⑥白焼きあなごはタレをつけて焼き，切る。
（あなごは味付けしてある焼きあなごを使っても良い。
その場合はこげないように気をつけながらグリル等で火を通す。
電子レンジにかけてもよい。）

⑦卵は調味料を入れて，うすく焼き，冷めてからせん切りにする。

⑧すし飯に，⑤を混ぜ，その上に⑥，⑦，さやえんどうを飾る。

☆ごはんにすし酢を混ぜる。

☆具を煮る。

☆すし飯に具を混ぜる。

＊参考文献：「中学校卒業までにつけてほしい『料理力！！』～楽しく，おいしく♪ホップ，ステップ，ジャンプ！！～」