

# 学校給食だより

平成30年度  
10月号

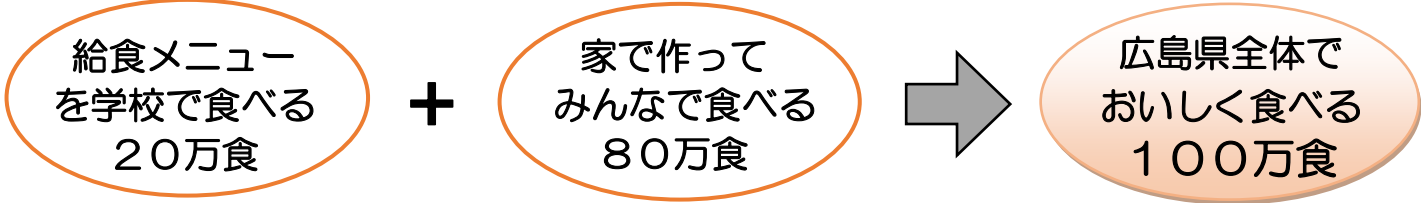
<西能美学校給食共同調理場>

今年もやります！

## ひろしま給食 100万食プロジェクト



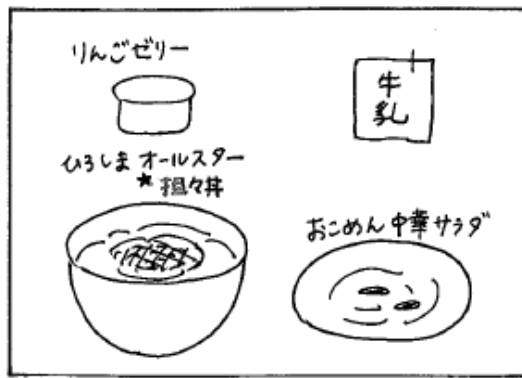
平成25年度からはじまった「ひろしま給食100万食プロジェクト」も今年で6年目となりました。このプロジェクトは、広島ならではの給食メニューの開発や県内一斉実施などとおして、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進することで、栄養バランスのとれた食事をするなど望ましい食生活を実践する力を育成することを目的としています。



10月14～20日は「ひろしま食育ウィーク」です！

江田島市では、10月16日に「ひろしま給食」統一メニューを実施します。お楽しみに！！

### 広島県産りんごゼリー



### 牛乳



### おこめん中華サラダ

広島県産の米粉めんを使って中華サラダに仕上げました。

### ひろしまオールスター★担々丼

今年度の最優秀レシピ賞！

広島食材を使った

栄養満点のスーパーどんぶりです。

### お家でもおいしくいただきます！ ひろしまオールスター★担々丼

#### 材料 (4人分)

- |         |  |                     |
|---------|--|---------------------|
| 米       | 2合   |                     |
| 豚ひき肉    | 200g   |                     |
| にんにく    | 1g   | (みじん切り)             |
| しょうが    | 1.5g   | (みじん切り)             |
| にんじん    | 中1/4本  | (粗みじん切り)            |
| エリンギ    | 1.5本   | (小さめのココロコ)          |
| 広島菜漬    | 80g  | (細かく切る)             |
| ちりめんじゃこ | 20g  | ホールコーン              |
| ごま油     | 小さじ2   | すりごま 30g, レモン果汁 少々, |
| A       | 鶏ガラスープ(粉) 小さじ1/2, みりん 大さじ1, みそ 小さじ1と1/2, さとう 小さじ2, 豆板醤 少々, かきしょうゆ 小さじ1/2, 酒 小さじ1 |                     |

#### 作り方

- ① なべにごま油, にんにく, しょうがを入れ, 豚ひき肉を入れて炒める。
- ② にんじん, エリンギを入れてよく炒める。広島菜漬, ちりめんじゃこ, ホールコーンを入れて炒める。
- ③ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせて味をつける。  
(※この時, 水分が少ないようなら水(10~20ml/人)を加えて調節する。)
- ④ すりごまを入れる。
- ⑤ 火を止め, レモン果汁を加える。

★毎年、5つの「ひろしま給食メニュー」が誕生しています！ぜひお家でも作ってみてくださいね。レシピは、家庭配布のチラシや広島県教育委員会HPをご覧ください。

### ひとくちだより から

9/7 今日もおいしかったです。今日のプールもそのおかげで目標が達成できそうです。 <三高小6年>

9/11 わたしにもきゅう食のこんだて作りの大へんさが分かります。なので6年生にはとてもかんしゃです。れいとろみかんとマーボー豆腐はるさめがおいしかったです。

<鹿川小3年>

鹿川小6年生が考えた献立、大好評でした！

9/12 焼うどんの麺はこんなに苦労して作っていたのは、すぐにおどろきました。製めん所が三高にあることにもおどろきました。

<能美中1-2>

9/19 トルコ料理のことを知れたし、ケバブとピタパンを初めて食べたけどおいしかったです。 <三高中1年>

9/19 ピタパンを半分にするのとふくろになるのがおもしろかったです。

<大古小3年>

9/20 ちくわがカレーあじで、ほいくえんのころを思い出してうれしくなりました。

<中町小1年>