

学校給食だより

令和元年度
10月号
＜江田島学校給食共同調理場＞

よくかんで 笑顔で食べよう ひろしま給食



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7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と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。

令和元年度 ひろしま給食メニュー

噛みってる! GoGo 炒め
広島野菜のごろごろスープ
ゴロゴロ野菜のみそソーススパゲティ
揚げ野菜のかみかみサラダ
広島いりこの塩バターキャラメルナッツ

レシピは別で配布されます。ぜひ作ってみてください。

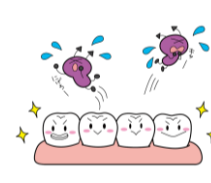
よくかんで 食べる

今年度のひろしま給食は、かみごたえのある食材や、かむための調理法の工夫が入ったメニューです。よくかむと体によいことがたくさんあります!

食べすぎを防ぐ



むし歯予防



10月17日(木)の給食

噛みってる! GoGo 炒め

材料(4人分)

- | | | | | | |
|---------|------------|-------|----------|----|------|
| ・ごぼう | 1/2本(ささがき) | ・豚肉 | 80g(一口大) | | |
| ・板こんにゃく | 60g(細切り) | ・ごま油 | 小さじ1 | | |
| ・白ごま | 小さじ1 | | | | |
| ・赤みそ | 小さじ1 | ・濃口醤油 | 小さじ1 | ・水 | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ2 | ・酒 | 小さじ2 | | |

作り方

- ① 材料の下準備をする。
ごぼう: ささがきにして水にさらす。
こんにゃく: 下ゆでし、細切りにする。
- ② ごま油を熱し、豚肉、ごぼう、こんにゃくの順に加えて炒める。
- ③ Aを入れて、水分がなくなるまでしっかり炒める。
- ④ ごまを加える。

広島県産
ぶどうゼリー

噛みってる!
GoGo 炒め

ごはん

だんごじる

いろいろに、にんじんや
いんげんを入れても
よいです。

給食メッセージ から

- 9/2 ドライカレーがおいしかったです。りゅうは、はじめてきゅうしょくで からいカレーが出てちょっとだけからいのわたしはすきだったのでおいしかったです。また作ってください。 切串小3-1
- 9/9 かぼちゃのそぼろあんかけは、変わることなく、おいしいなと思いました。ぐだくさん汁もいろいろな野菜が入っていて、バランスがいいなと思いました。 江田島小6-1
- 9/10 さっぱりうめきゅうのうめのあじがきいていて すごくおいしかったのでまたつくってください。 江田島小3-1
- 9/10 だんごじるがおいしかったです。9月なのでおつきみにぴったりですね。 切串小2-1
- 9/12 おやこどんぶりがすごくおいしかったです。こごかなアーモンドが小学校のころからきらいだったので、まだ食べられないけど、好ききらいは少なくなっていると思います。時間内にはまだ食べられないけど、がんばりたいと思います。 江田島中1-1
- 9/19 季節の食材であるかぼちゃ、なす、さんまを味わって食べれるようにして下さってありがとうございました。旬の食べ物の資料もわかりやすかったです。 江田島中2-2