

学校給食だより

令和元年度10月号
西能美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。

令和元年度 ひろしま給食メニュー

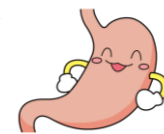
噛みってる! GoGo 炒め
広島野菜のごろごろスープ
ゴロゴロ野菜のみそソーススパゲティ
揚げ野菜のかみかみサラダ
広島いりこの塩バターキャラメルナッツ

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

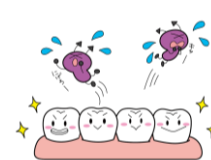
今年度のひろしま給食は、かみごたえのある食材や、かむための調理法の工夫が入ったメニューです。よくかむと体によいことがたくさんあります!

食べすぎを防ぐ



消化・吸収がよくなる

むし歯予防



脳の動きがよくなる

10月17日(木)の給食

広島県産
ぶどうゼリー



最優秀賞レシピ

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 | | |

- A
- | | | | | | |
|------|------|-------|------|----|------|
| ・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 | | |

下準備 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。

作り方

- ①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。
- ②Aを入れて、水分がなくなるまでしっかり炒める。
- ③ごまを加えてさっと混ぜたら完成。

にんじんやあげはんを加えるなどアレンジしてみてください!

ひとくちだよりから

- 9/3 肉じゃがが真だくさんですごくおいしかったです。毎日おいしい給食を食べさせていただいているから部活がんばれてうれしいです。【大柿中2年】
- 9/5 あつあげのコロコロマーボがご飯とあってすごいおいしかったです。いつもありがとうございます。【大古小5年】
- 9/10 どれもおいしかったけど、とくによるこぶキャベツがおいしかったです。昆布のお話にてた「おいしくする成分」を聞いて、たしかにと感じました。【鹿川小6年】
- 9/12 もずくのかきたまじるがおいしかったです。つるっと食べられました! 【能美中2-1】
- 9/19 みそしるに入っていたなすがふわふわしていておいしかったです。【三高小2年】
- 9/24 ゆかりごはん、とってもおいしかったです。昼からの授業も頑張れます! 【三高中1年】
- 9/25 ソフトめんは私たちがおいしく食べられるように工夫されていることを初めて知りました。おいしかったです。【中町小6年】