

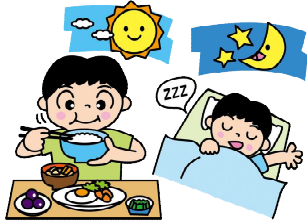
きゅうしょく通信 いただきます!



津山市立草加部学校食育センター

令和5年8・9月号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。早寝・早起きをし、3回の食事をきちんと食べて、体の調子を取り戻していきましょう。



イチオシ!
給食メニュー

ジャージャー麺

材料(1人分)

- 中華めん(蒸)・・・1玉
- 豚ひき肉・・・20g
- 鶏ひき肉・・・10g
- ごま油・・・少々
- おろししょうが・・・少々
- おろしにんにく・・・少々
- たまねぎ・・・50g
- にんじん・・・10g
- 水煮たけのこ・・・15g
- 干しいたけ・・・0.5g
- にら・・・5g
- 赤みそ・・・12g
- 砂糖・・・1g
- 酒・・・1g
- しょうゆ・・・4g
- みりん・・・1g
- 豆板醤・・・0.15g
- かたくり粉・・・2g
- 水・・・小さじ2



作り方

- ① 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ② たまねぎ、にんじん、たけのこはみじん切り、にらは1cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを入れ、香りが出たら豚ひき肉と鶏ひき肉を炒める。色が変わったら①・②を炒め、火が通ったらAで味つける。
- ④ よく混ぜたBを加え、とろみをつける。
- ⑤ 器にめんを盛り、④をかける。

●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大きじ1 (15ml)
赤みそ	6g	18g
砂糖	3g	9g
酒	5g	15g
しょうゆ	6g	18g
みりん	6g	18g
豆板醤	7g	21g
かたくり粉	3g	9g

【1人分栄養価】

エネルギー480kcal たんぱく質 19.9g
脂質 8.2g カルシウム 64mg
食塩相当量 2.3g

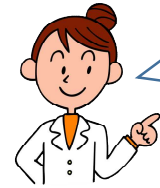
がっき
2学期から

給食の麺に、津山産小麦を使用します!

みんなは、給食のうどんやラーメン、スパゲティは好きですか? 2学期から給食のうどん・中華麺・ソフト麺が、津山産の小麦で作られた麺に変わります。



Q1: どうして津山産小麦の麺に変わるの?



津山産小麦は10年以上前から栽培されていて、農家の方の努力で上質な小麦が安定的に収穫できるようになったの。津山の美味しいものをぜひみんなに食べてもらいたいと思い、給食の麺に津山産小麦を使うことにしたのよ。

Q2: どんなふうになるの?

いままで

うどん	中華麺・ソフト麺
ほっかいどう産小麦	おかやまけん産小麦

がっき
2学期から

給食の麺すべてが、
津山産小麦に!

みんなが食べてくれるからがんばって作るよ!



Q3: どんな麺なの?

「ふくほのか」と「せときらら」という2種類の小麦を混ぜ合わせて作るんだよ。

ふんわり食感
「ふくほのか」

+

もちもち食感
「せときらら」

混ぜ合わせて

つるつるして
のどごしが
よく、もちもちとした麺

麺の日が楽しみ♪
みんなの感想を聞かせてね!



リクエスト給食



リクエストしてくれたクラスの紹介!!
たくさんの応募ありがとう!

○9月6日(水)【ゼリー】

林田小2-2、鶴山小1-1

○9月13日(水)【フルーツポンチ】

河辺小6-1

○9月27日(水)【酢豚】

加茂小5年

