

もぐぱっ食通信

津山市立戸島学校食育センター

令和5年10月号



津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。秋は「スポーツの秋」という言葉があるように運動に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される時期で「実りの秋」や「食欲の秋」とも言われます。いろいろな秋を楽しみましょう。

サンタフェ市の料理が給食に登場するよ!



10月30日は津山市とサンタフェ市が友好交流都市になった日だよ。それを記念して「チリコンカン」と「サルサ」が登場!! お楽しみに♪



サンタフェ市との交流の様子はこちらから

サンタフェ市はここだよ!



イチオシ! 給食メニュー

秋なすのオイスターソース煮

材料(1人分)

- なす 40g
- たまねぎ 40g
- にんじん 15g
- 水煮たけのこ 10g
- チンゲンサイ 10g
- 豚こま切れ肉 40g
- 厚揚げ 45g
- すりおろししょうが 0.5g
- サラダ油 少々
- 酒 少々
- A オイスターソース 3g
- 鶏ガラスープ(粉末) 1.5g
- 砂糖 0.5g
- しょうゆ 1g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- B かたくり粉 小さじ1弱
- 水 小さじ2



作り方

- ① なすは半月切り、たまねぎはくし切り、にんじん、たけのこは短冊切りにする。
- ② チンゲンサイは1cmの長さに、厚揚げは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを入れ、香りがでたら豚肉を入れ、酒をふりかけながら炒める。色が変わったら①を加えて炒め、少ししんなりしたらAと厚揚げを入れて煮る。
- ④ チンゲンサイを入れ、よく混ぜたBを加えてとろみをつける。

●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
オイスターソース	6g	18g
砂糖	3g	9g
しょうゆ	6g	18g
かたくり粉	3g	9g

【1人分栄養価】エネルギー186kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.3g カルシウム 49mg 食塩相当量 0.9g

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♡



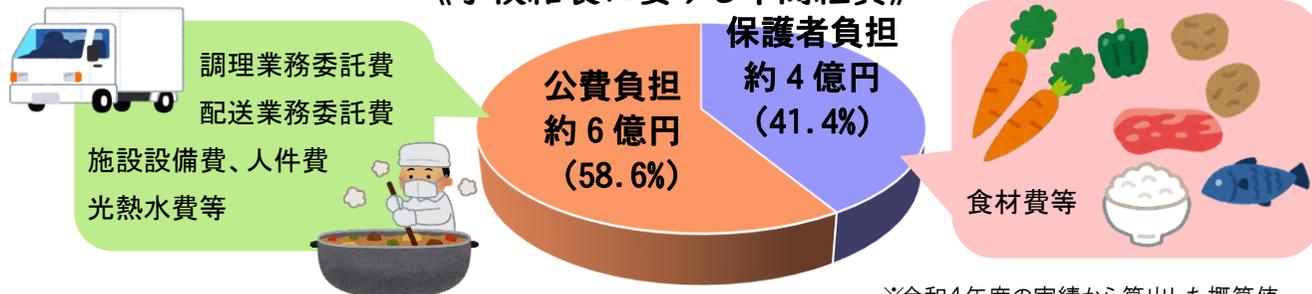
- 10月11日(水)小学校、10月13日(金)中学校
【しょうゆラーメン】東小2-1、佐良山小3-2、北陵中3-6
- 【揚げパン】東小3-2、4-2、6-1、南小5年、北小4-2、5-2、院庄小6年、誠道小3年、北陵中3-3、一宮小3-1、5-1、5-2、斎松小2年、3・4年、津山西中1-4、2-3、3-2、久米中1-2、2-1、3-1
- 10月19日(木)【ホットドック】佐良山小1-1
- 10月18日(水)中学校、10月20日(金)小学校【はちみつレモンゼリー】東小4-1、南小6年、北小2-1、弥生小6-1、佐良山小4-2、一宮小6-2、北陵中1-2、3-2、津山西中3-1
- 10月23日(月)【カレーとナン】一宮小4-1、誠道小4年
- 10月24日(火)【抹茶ムース】東小5-1、北小5-1、院庄小2年、一宮小4-2、4-3、6-1、佐良山小6年
- 10月31日(火)小学校【みかん】一宮小1-3

保護者のみなさまへ

学校給食の運営に必要な経費について

学校給食は、「学校給食法」に基づいて実施しています。この法律で、給食の実施に必要な施設の経費や人件費は公費負担、それ以外の経費は保護者負担となっています。保護者のみなさまには、食材に係る経費を給食費としてご負担いただいています。

《学校給食に要する年間経費》



※令和4年度の実績から算出した概算値