

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10月号



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

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。

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。

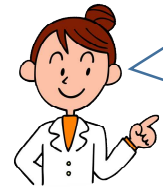
●計量スプーンの重量目安

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

サンタフェ市の料理が給食に登場するよ!

サンタフェ市はここだよ!



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。そのことを記念して、「チリコンカン」と「サルササラダ」が登場するよ! お楽しみに。

サンタフェ市との交流の様子はこちらから



リクエスト給食

- 10月2日(月)【セルフウイナーサンド】
ひろのしょう 広野小1年
- 10月10日(火)小、13日(金)中【ミニ揚げパン】
はいだしょう 林田小5-1、たからしょう 高倉小4年、5年、6年
せいめい 成名小4年、かわなべしょう 河辺小5-1、河辺小6-2
おおさきしょう 大崎小5年、かもしょう 加茂小3年
- 10月24日(火)小、27日(金)中【しょうゆラーメン】
ひろしょう 広戸小1年、かもしょう 加茂中2年
- 10月26日(木)【ナン&カレー】
せいめい 成名小5年、かわなべしょう 河辺小5-2、かもしょう 加茂小1年
- 10月10日(火)小、13日(金)中【塩ラーメン】
ひろしょう 広戸小3年

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!

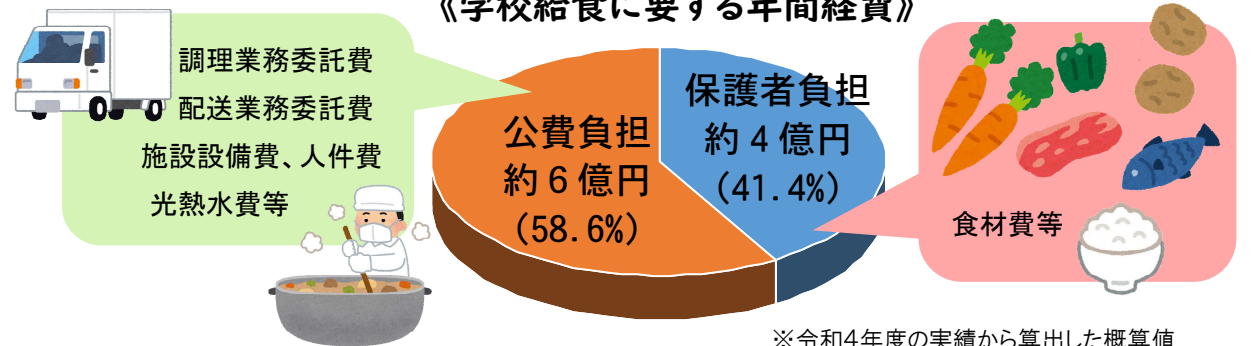


保護者のみなさまへ

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