

もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより
令和4年8・9月 Vol. 4

8月30日(火)は、防災献立です!

9月1日は「防災の日」です。それにあわせて防災献立を提供します。給食を通して子どもたちが災害が起きた時の備えについて考えたり、ご家庭で話し合ったりするきっかけになればと思います。

給食では常備しやすい乾物を使った「高野豆腐の麻婆丼」を提供します。作り方は左ページを参考に、災害への備えとして、まずは実際に作って食べてみませんか。

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとって、元気に新学期をスタートさせましょう。

今月のイチオシ!

給食メニュー

★防災献立★

～乾物を使ったレシピ～

高野豆腐の麻婆丼

材料(4人分)

- ごはん・・・丼4杯分
- 豚ひき肉・・・120g
- たまねぎ・・・200g
- にんじん・・・40g
- たけのこ水煮・・・40g
- にら・・・20g
- 木綿豆腐・・・150g
- 高野豆腐・・・20g
- サラダ油・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・少々
- おろししょうが・・・少々
- 水・・・200ml
- 赤味噌・・・小さじ2
- 甜麺醤・・・小さじ1強
- 豆板醤・・・少々
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1と1/2
- オイスターソース・・・小さじ2/3
- 鶏ガラスープ・・・小さじ1強
- かたくり粉・・・大さじ1
- 水・・・大さじ1

★高野豆腐だけで作るときは水を増やしてね。市販の麻婆豆腐の素を使うともっと手軽に♪



作り方

- ①高野豆腐は水につけて戻し、水気をきり1.5cm角に切る。
木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ②たまねぎ、にんじん、たけのこはみじん切りにする。
- ③にらは1cmの長さに切る。
- ④フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。色がかわったら②を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤水、A、①を加え、中火で5分程度煮る。
- ⑥③を加えてひと煮立ちしたら火を切り、Bを加えて混ぜて、再度火をつけとろみをつける。
- ⑦⑥をごはんにのせる。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができてそのまま食べられるものや、簡単に調理できるものがおすすめです。栄養バランスも考えて選ぶといいですね。そして、水も忘れずに。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)

米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があればお湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

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1日(木)【コッペパン】
誠道小1年
- 9月2日(金)小学校、8月31日(水)中学校
【はちみつレモンゼリー】
北小4-2、弥生小6-1、院庄小6年、
佐良山小4-1、一宮小2-1、4-1、5-2、
6-2、誠道小4年、北陵中3-1、3-4、3-6
- 9月8日(木)【照り焼きサンド】
東小6年
- 9月9日(金)小学校、7日(水)中学校
【バンザンスー】
院庄小3年
- 9月27日(火)【クレープ】
喬松小6年
- 9月28日(水)小学校、30日(金)中学校
【ラーメン】
北小2-2、津山西中1-1、1-2、1-4、
2-3、3-1