

6月食育だより

6月も中学校1年生の『大潟村の児童、生徒のための1食分の給食の献立』を実施します！

6月は、4人の献立を実施します。栄養バランスや旬の食材など、さまざまなことに気を配って給食の献立を作成しました。献立のネーミングも工夫されていて、楽しく食べて、元気が出るような素敵な献立です。みんなのために考えてくれた献立について、工夫した点や献立に込めた思いなど、作成者のおすすめポイントを紹介します。

※7月は2人の献立を予定しています。

5日(月)「おちやうま給食」

エビピラフ
メンチカツ
キャベツとツナマヨのサラダ
クラムチャウダー
牛乳

20品目

【おすすめポイント】

野菜をたくさん使って、色どりをよくしました。



中学校のみの日となります

主菜に「豚肉の豆腐巻き」を考えてくれましたが、調理の都合で「メンチカツ」に変更させていただきました。



15日(木)「ビタミンばっちり給食」

わかめごはん
ほうれんそうとハムの卵焼き
豚肉とキャベツの中華風炒め
豆腐と大根のみそ汁
冷凍みかん 牛乳

20品目

【おすすめポイント】

五大栄養素の中で、ビタミンがたくさん入った献立。



20日(火)

「赤グループおし給食」

ごはん
ささみチーズフライ
昆布の炒め煮
ほうれんそうと豆腐のみそ汁
牛乳

20品目

【おすすめポイント】

全部おいしい！



赤のグループとは・・・

3つの食品のグループの主に体を作るもとになる食品のことで、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。体を作る材料になります。

すばらしい
アイデアですね！

27日(火)「具たくさん給食」

ごはん
豆腐ハンバーグ
れんこんと鶏肉の炒り煮
ほうれんそうと油揚げのみそ汁 牛乳

20品目

【おすすめポイント】

具材をたくさん入れました。野菜を多く入れるために、主菜、副菜、みそ汁に、2種類以上の野菜を入れました。



給食レシピ 千キンチキンごぼう

材料<約4人分>		
・鶏もも肉	320g	・酒 大さじ2
・塩、こしょう	少々	・みりん 大さじ1
・ごぼう	160g	・砂糖 大さじ1
・かたくり粉	適量	・しょうゆ 大さじ1
・むき枝豆	100g	
(または水煮大豆)		
・揚げ油		

学校給食から山口県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です

<作り方>

- ① ごぼうは斜め薄切りにし、酢水(分量外)にさらし、水気を取る。鶏もも肉は、塩、こしょうをし、片栗粉をまぶす。ごぼうにも片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて170℃に熱し、枝豆を素揚げする。ごぼうを入れ、カラッと揚げて取り出す。鶏もも肉も揚げる。こんがりときつね色になったら取り出す。
- ③ 鍋に、酒、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。鶏肉とごぼうを入れて絡め、枝豆を加えてできあがり。