

2月食育だより

2月も6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！

2月は、7人の献立を実施します。栄養バランスや旬の食材などに気を配って給食の献立を作成しました。いろいろな食品を使用したり献立名を工夫したりしているので、楽しく食べることができて、元気が出そうな献立です。みんなのために考えた献立について、工夫した点やおすすめポイントを紹介します。

1日(木)

「栄養満点給食」

ごはん
豚肉と豆の揚げ煮
おかか炒め
わかめのみそ汁
冷凍パイ 牛乳
【おすすめポイント】
みんなの人気メニューを入れました。栄養のバランスに気を付けました。

9日(金)

「みんな大好き給食」

ごはん
鶏肉と豆の揚げ煮
チップスサラダ
根菜汁
焼きプリンタルト 牛乳
【おすすめポイント】
人気のあるものを取り入れました。色どりがよくなるようにいろいろな野菜を入れました。

13日(火)

「色どりスペシャル給食」

茎わかめと炒り卵のごはん
白身魚のフライ
野菜のささみあえ
チンゲンサイのみそ汁
元気ウエハース 牛乳
【おすすめポイント】
色どりと栄養を考えて作りました。特に冬が旬の緑黄色野菜を入れて工夫しました。

15日(木)

「ボリューム満点給食」

ごはん
豚バラ大根
ひじきの炒め煮
さつま汁
ジョア(中学生は飲むヨーグルト)
【おすすめポイント】
野菜を多く入れました。すごくおなかがいっぱいになる人にオススメです！

16日(金)

「カラフル給食」

ごはん ふりかけ
キッシュ風カップオムレツ
ツナサラダ
こまつなのみそ汁
みかんゼリー 牛乳
【おすすめポイント】
色と栄養バランスに気を付けました。チーズやコーンを入れておいしく栄養をとれるように作りました。

22日(木)

「シンプルイズザベスト給食」

茎わかめごはん
鶏のから揚げ
きんぴらごぼう
白菜とほうれんそうのみそ汁
果汁グミ
牛乳
【おすすめポイント】
野菜をたくさん入れました。食材を20品以上(22品)使用しました。

29日(木)

「The 和給食」

茎わかめごはん
ほっけと野菜のバターしょうゆ焼き
肉じゃが
大根のみそ汁
アップルシャーベット
牛乳
【おすすめポイント】
同学年の好きな給食と自分の好きな給食を組み合わせました。

五大栄養素(3つの食品のグループ)からまんべんなく食品を選んでいるので、栄養のバランスがよくなっています。さらに大潟村の食材を取り入れ、食べる人の好み、味付け、いろどりなども考えられています。初めて食べるメニューもあります。楽しみですね！

たらマヨチーズ焼き

<材料4人分>

- ・たら切り身 4切れ
- ・マヨネーズ 40g
- ・こしょう 少々
- ・みそ 5g
- ・みりん 小さじ1
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しいたけ 1~2個
- ・とけるチーズ 適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにして、マヨネーズ、こしょう、みそ、みりと混ぜ合わせてソースを作る。
- ② クッキングシートに、たらを並べ、①のソースをかけて、とけるチーズをのせる。
- ③ オープン 200度で20~25分焼く。時間や温度は調整してください。

☆給食では、たらが入る大きさのアルミカップを使っています。

☆4切れをクッキングシートでまとめて焼く方法を書きました。たらから出る水分が気になる場合は、途中クッキングペーパーなどで水分を吸い取ってください。
アルミホイルに1切れずつ入れて焼く方法もあります。