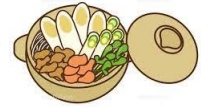


11月

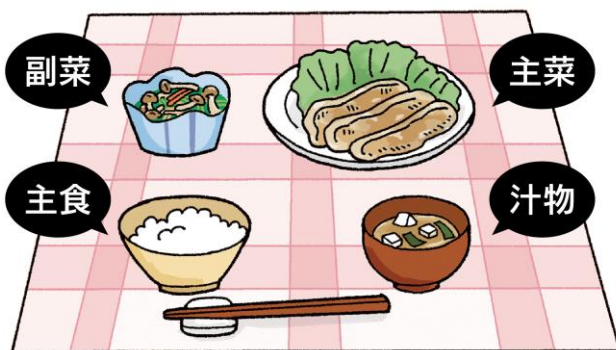
# 給食だより



本校では月に数回、都道府県の郷土料理を出しています。郷土料理とは、ある一定の地域でとれる魚や野菜、肉などを使い、風土にあった地域独自の調理法でつくられ、昔から伝えられてきた料理のことを意味します。日本は南北に長く、森、山、川、そして海などの自然に恵まれ、四季があります。そのため、全国各地に個性あふれる郷土料理が存在しています。



## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁ものを決めましょう。

**主食** 米、パン、めんなどから選ぶ。

**主菜** 魚、肉、卵、豆から選ぶ。

**副菜** 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

**汁物** みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

成長期に  
大切な

たんぱく質

バランスよくとろう！



1 1月から**リクエスト給食**が始まります。  
リクエスト給食は、給食委員会のみなさんが、全校児童にアンケートをとり、集計をしたものです。

### 【集計結果】

主食	1位	塩ラーメン
おかず	1位	からあげ
スープ	1位	ラーメン風スープ
飲み物	1位	タピオカ抹茶
デザート	1位	パフェ



## 給食の**レシピ**について

子供たちに人気だったメニューや全学年よく食べていたメニューのレシピです。

※大量調理（330人）のため1人の分量にすると味が濃かったり、薄かったりするのでご家庭で味の調整をしてお召し上がりください。

# ★黒豆入り黒糖蒸しパン★



## 1人分の分量

### 黒大豆入り黒糖蒸しパン

- 小麦粉 20.1 g
- ベーキングパウダー 1.0 g
- 黒砂糖 8.0 g
- 豆乳 20.1 g
- 油 1.0 g
- 黒豆 5.1 g

(蒸し時間10～15分)



# ★そばめし★



## そばめし レシピ (1人分)

### 材料

- ・ 米 54.1 g (炊き上がりのご飯120g)
- ・ 水 75.7 g
- ・ ごま油 3.0 g
- ・ 油 0.3 g
- ・ にんじん 8.7 g (みじん切り)
- ・ ピーマン 3.9 g (みじん切り)
- ・ たまねぎ 15.2 g (みじん切り)
- ・ 塩 0.6 g
- ・ 砂糖 0.9 g
- ・ ソース 21.0 g
- ・ しょうゆ 6.1 g
- ・ 豚肉 21.2 g (細切り)
- ・ お好みのり 0.3 g (細かくちぎる)
- ・ かつお節 0.9 g
- ・ 蒸し中華めん 12.0 g (細かく切っておく)

### 作り方

1. ご飯を炊く
  - ・ 米と水でご飯を炊いておく。
2. 具材を切る
  - ・ にんじん・ピーマン・たまねぎはみじん切り。
  - ・ 豚肉は細切り。
  - ・ 蒸し中華めんは食べやすい長さに刻む。
3. 炒める
  - ・ フライパンにごま油と油を熱し、豚肉を炒める。
  - ・ 火が通ったら、にんじん・ピーマン・たまねぎを加えて炒め、塩・砂糖を加える。
4. ご飯と麺を加える
  - ・ 炊いたご飯と中華めんを加え、全体をよく混ぜながら炒める。
5. 味付け
  - ・ ソース・しょうゆで味付けし、全体に絡ませる。
6. 仕上げ
  - ・ 火を止め、かつお節を混ぜる。
  - ・ 器に盛りつけ、お好みのりを散らす。

### ★ ポイント ★

- ・ 麺は短く切るとご飯となじみやすく、炒めやすい。
- ・ ソースの分量を調整して、好みの濃さにできる。