



食育だより

令和4年 10月 19日(水)

鹿町江迎学校給食センター

栄養教諭 石田 美穂

木の葉が色づき、秋の深まりを告げています。朝晩の冷え込みに思わず首をすくめてしまうこの季節は、風邪をひきやすくなる時期でもあります。規則正しい食生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけて過ごしてほしいと思います。今回は食欲の秋ということで、給食おすすめレシピを紹介します。

給食のおすすめレシピ

佐世保市学校栄養士会で作成した給食のおすすめレシピ集から、レシピの一部を抜粋しています。鹿町江迎学校給食センターでも登場するメニューですので、ぜひご家庭でも調理にチャレンジしてみてください。



◆ラタトゥイユ◆ 夏野菜Ver.

【材料】 (切り方) 4人分

ウィンナー (斜め切り)	35g
おろしにんにく	適量
なす (いちょう切り)	80g
たまねぎ (1cm角切り)	80g
ズッキーニ (いちょう切り)	50g
ピーマン (1cm角切り)	30g
トマト (角切り)	30g
油	適量
ケチャップ	大さじ1, 1/2
ソース	少々
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 鍋に油をひき、ウィンナー・おろしにんにくを炒める。
- たまねぎ・なす・ズッキーニを加えてさらに炒め、火が通ったら、ピーマンを加える。
- トマトとケチャップ・ソース・塩・こしょうを加え、味を調えて煮込む。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質
44 kcal	2.0 g

春Ver. たけのこ、じゃがいも、アスパラガス など

秋Ver. きのこと、さつまいも など

冬Ver. れんこん、大根、かぶ、ブロッコリー など

季節によって、野菜を変えるといつでも使えるレシピです。オムレツにかけてもおいしいです。油のかわりにオリーブオイルを使うとさらにおいしくなります。

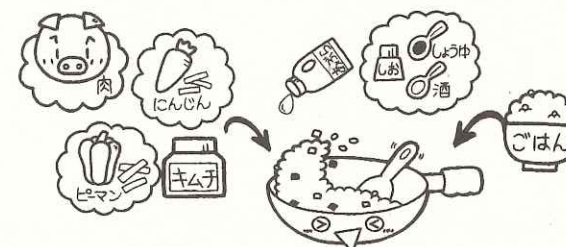
◆キムチチャーハン◆

【材料】 (切り方) 4人分

精白米	2合
豚肉 (一口大)	200g
にんじん (せん切り)	50g
白菜キムチ (一口大)	100g
ピーマン (せん切り)	30g
油	小さじ1
塩	少々
うす口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1

【作り方】

- ごはんは普通に炊く。
- フライパンに油をひき、豚肉を炒め、肉に火が通ったら、にんじん・ピーマン・白菜キムチを加えて炒める。
- Aの調味料で味をつける。
- ごはんを加えて炒め、混ぜ合わせる。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質
453 kcal	16.2 g

キムチなどの発酵食品は、腸内の環境を整え、免疫力を高める働きがあります。市販のキムチは、それぞれ味が違いますので、調味料は味を見ながら加減してください。

子どもたちに人気のメニューです。

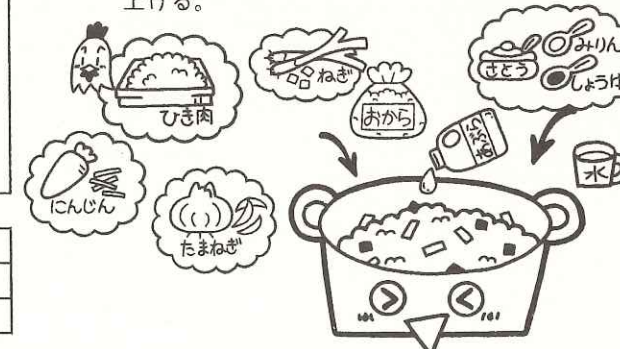
◆卵の花炒り◆

【材料】 (切り方) 4人分

生おから	60g
※おからパウダーでも代用可	
鶏ひき肉	50g
たまねぎ (せん切り)	50g
にんじん (せん切り)	30g
葉ねぎ (小口切り)	15g
油	小さじ1
水	カップ1/2
こい口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
みりん	小さじ1/2

【作り方】

- 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- にんじん・たまねぎを加えて炒め、しんなりしたら、おからを加えてよく炒める。
- 水と調味料を加えて沸騰したら、弱火で時々かき混ぜながら5～6分煮る。
- 中火にして汁気をとばし、鍋底をかいたときに線がひける程度になったらねぎを加えて仕上げる。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質
63 kcal	3.6 g

家庭でも食べていただきたい昔ながらの常備菜です。多めに作っておくと便利です。

作ってみてください♪