



食育だより 4月号



学校給食について知ろう

暖かい春の訪れとともに、新しい年度がスタートしました。心も体も大きく成長するためには、毎日の食事が大切です。給食では、みなさんに安全で安心な、そしておいしく栄養バランスのとれた献立を提供しています。給食を食べて、楽しく元気に過ごしましょう。

西尾市の学校給食

ご家庭の食事でも、ぜひ参考にしてみてください。

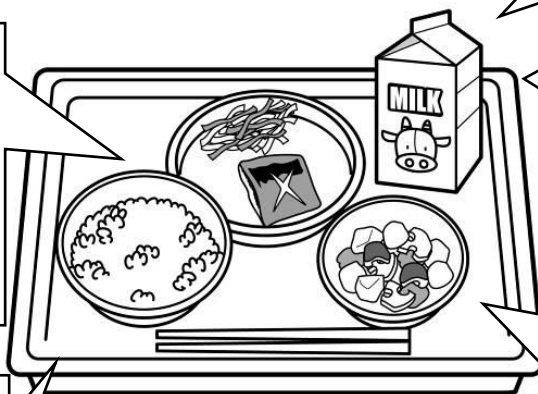
副食

主菜 主に肉や魚、卵などたんぱく質の多いおかずです。

副菜 主に野菜を中心にしたおかずです。

主食

ごはん、パン、めんなどがあります。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。



牛乳

毎日つきます。

愛知県産の牛乳です。成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれます。

副食

汁物・煮物 野菜や肉、魚など様々な食材を使ったおかずです。

○学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支えます。

○地場産物や旬の食材、郷土料理を積極的に取り入れています。

メニュー紹介

「ガパオライス」

ガパオライスはタイの一般的な料理です。食卓のレパートリーの一つに加えてみてはいかがでしょうか。

～ 作り方 ～

～ 材料 (4人分) ～

ごはん・・・茶碗4杯分
鶏ひき肉(豚ひき肉)・140g
大豆(ゆで)・・・50g
おから・・・40g
玉ねぎ・・・80g
ピーマン・・・30g
赤ピーマン・・・10g
黄ピーマン・・・10g
おろし生姜・・・1g
おろしにんにく・・・1g
サラダ油・・・小さじ1

酒・・・小さじ1と1/2
塩・・・少々
こしょう・・・少々

調味料A

しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1と1/3
三温糖(上白糖)・・・小さじ1/3
トウバンジャン・・・少々
オイスターソース・・・大さじ1

- ① 玉ねぎ、ピーマン、赤・黄ピーマンは1cmの角切りにする。
- ② 大豆はあらかじめ刻む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくと、おろし生姜を炒めて香りを出す。
- ④ ひき肉を入れてよく炒めたら、玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤ ピーマン、赤・黄ピーマン、おから、大豆を入れて酒を振り、塩こしょうをして炒める。
- ⑥ 調味料Aを加えて炒め、ガパオライスの具を作る。
- ⑦ ご飯に⑥を盛り付けて完成。