



しよくいく がっごう
食育だより 4月号

西尾市立西尾小学校

にしおし がっこうきゆうしよく し
西尾市の学校給食について知ろう！

にしおし がっこうきゆうしよく がっこうない きゆうしよく ちようり たんどうちようり こうほうしき
 西尾市の学校給食は、学校内で給食を調理している「単独調理校方式」と給食センターで調理した給食を学校へ届ける「給食センター方式」があります。子供たちが安心して給食を食べることができるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めています。



ごはん にしおし つく 西尾市で作られている「あいちのかおり」という品種のお米です。およそ週4日は米飯を中心とした給食です。

パン あいちけんさん のこむぎ はいごう 愛知県産の小麦を配合したパンです。1年で約14種類のパンが登場します。

めん あいちけんさん のこむぎ しゆたい げんりよう 愛知県産の小麦を主体とした原料を使用しています。ソフトめん、白玉うどん、中華めん、きしめんがあります。



副食(おかず等)
 じもと でとれた しよくざい 地元でとれた食材や旬の食材、郷土料理を積極的に取り入れています。


牛乳 あいちけんさん せいにゆう 愛知県産の生乳だけを使っています。にしおし そだ 西尾市で育てられた牛の乳も含まれています。

☆今年度も、みなさんが笑顔になるような「学校給食スペシャルメニュー」が登場します。


し にしおし しよくいく
みんな知ってる？西尾市食育キャラクター！

きゆうしよく どうじよう
 給食にも登場するよ！

ハートン
 ・何でも食べる
 ・素直で力持ち
 ・お肉、牛乳、うな重が好き
 ・将来の夢はウルトラマン
 ・カゼをひかない



ダイヤモンド
 ・ごはんが好き
 ・運動会でヒーローになりたい
 ・いつも体がポカポカ
 ・ひょうきんで足が速い
 ・逃げ足も速い



みつばちゃん
 ・算数が得意
 ・いつもやさしい
 ・抹茶といちごケーキが好き
 ・いもむしが苦手



第4次西尾市食育推進計画「西尾市食育キャラクター」を知っている人の割合
 69.4% (令和3年度西尾市小中学生) ⇒ 80% (令和8年度目標値)

がっこうきゆうしよく えいじようそ
 学校給食は、栄養素をバランスよくとれるように献立を考えています。

給食メニュー紹介

「ココアトースト」
 ココアの甘さがホッとする、やさしい甘さのトーストです。牛乳を豆乳にアレンジしてもおいしいです。

～ 材料 (4人分) ～

- スライスパン(6枚切)・・・4枚
- 牛乳・・・計量カップ1/4
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
- ホットケーキミックス粉・・・・・・・・20g
- ココア・・・・・・・・・・大さじ1
- バター・・・・・・・・・・小さじ1

～ 作り方 ～

- ① バターは湯煎で溶かす。
- ② オーブンを180度に予熱する。
- ③ ホットケーキミックス粉とココアと砂糖を混ぜる。
- ④ ③に牛乳と①を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にスライスパンを浸す。
- ⑥ オーブンで約7分焼く。

まいつき にち しよくいく ひ
 毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。

作ってみよう

給食レシピ



昨年度、「あいちの味覚たっぷり！わが家の愛であ朝ごはんコンテスト」に応募した料理を、給食用にアレンジして取り入れました。ご家庭でも作ってみませんか。

～ 材 料 (4人分) ～

- A
- 鶏肉・・・・・・・・・・4切
 - おろししょうが・・小さじ1/2
 - おろしにんにく・・小さじ1/2
 - 酒・・・・・・・・・・小さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・・・少々
- B
- てん茶・・・・・・・・・・小さじ1/4
 - 抹茶・・・・・・・・・・小さじ1/4
 - 片栗粉・・・・・・・・・・適宜
 - 揚げ油・・・・・・・・・・適宜

「抹茶からあげ」

西尾市産の抹茶のきれいな鶯色が特徴のからあげです。

～ 作り方 ～

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② Bを混ぜておく。
- ③ ①に②をまぶす。
- ④ ③を180度に熱した油で揚げる。

「りんごのポテトサラダ」

～ 材 料 (4人分) ～

- ハム・・・・・・・・・・1枚
- りんご・・・・・・・・1/8個
- じゃがいも・・・・・・1個
- にんじん・・・・・・1/6本
- きゅうり・・・・・・1/6本
- マヨネーズ・・・・大さじ2
- 塩・こしょう・・・・少々

りんごのやさしい甘みとシャキシャキとした歯ごたえがくせになるサラダです。

～ 作り方 ～

- ① ハムは短冊切り、にんじん、りんごはいちょう切り、きゅうりは輪切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ② にんじん、じゃがいもをゆでる。
- ③ ボウルに②、ハム、りんご、きゅうり、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 塩、こしょうで味を調整する。

～ 材 料 (4人分) ～

- 鶏ひき肉・・・・・・140g
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/3個
- キャベツ・・・・・・1/2枚
- にんじん・・・・・・1/6本
- おから・・・・・・・・20g
- 卵・・・・・・・・・・1/2個
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・少々
- ケチャップ・・・・大さじ1/2
- パン粉・・・・・・・・大さじ2
- 揚げ油・・・・・・・・適宜

「おからボール」

給食では、作り方を給食用にアレンジしてカップに入れて提供しました。食物せんいがとれるメニューです。

～ 作り方 ～

- ① 玉ねぎ、キャベツ、にんじんは、みじん切りにして炒める。
- ② ボールに鶏ひき肉、おから、塩、こしょうを入れてこねる。
- ③ ②に①とケチャップと卵、パン粉を入れる。
- ④ ③を球形に形を整えて、180度に熱した油で揚げる。

