

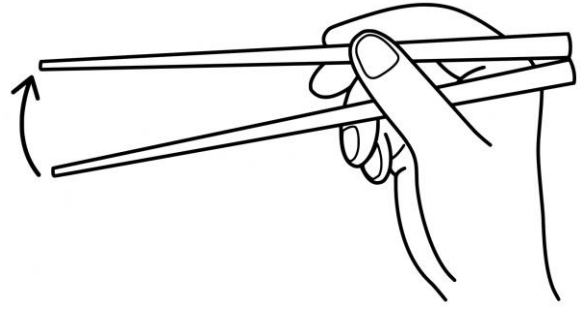


# きゅうしょくだより

糸魚川市立  
能生学校給食センター

## はしを正しく持って食べよう

はしを正しく持つことができると、  
手指に負担がかからず、食べ物はさ  
みやすいため、とても食べやすくなり  
ます。毎日の食事で、正しい持ち方を  
身に付けましょう！



## ~今月の能生食材~ 「たけのこ」「ぎんぶき」「宗八カレー」

### たけのこ

たけのこは1日に10cm以上、  
ときには1m以上も伸びることがあります。  
そのため、食べられる期間は短く、今の  
季節しか味わえません。  
2日(月)に『たけのこご飯』でいただき  
ます。



### 宗八カレー

唐揚げやフライ、干物にする  
とおいしい魚です。  
26日(木)のシオ給食の日に、唐揚げに  
して薬味ソースをかけていただきます♪



### ぎんぶき

正式な名前は「おおばぎぼうし」といいま  
す。能生地域で昔から食べられてきている  
山菜のひとつです。  
6日(金)に「ぎんぶきのおかかマヨあえ」  
になって登場します♪

★しいたけは、通年、大沢地区の小杉さんの  
ものを使わせていただいています。



### ~給食レシピ紹介~

#### ホイコーロー

<材料> 4人分  
豚肉(モモやバラ)  
…240g  
キャベツ…1/4個  
人参…1/5本  
たけのこ水煮…60g  
ピーマン…1~2個  
炒め油…小さじ1  
にんにく…1かけ  
豆板醤…小さじ1/4

フライパン一つでできる  
簡単メニューです。

(合わせ調味料)  
砂糖…小さじ1  
酒…小さじ2  
みそ…大さじ1と1/2  
テンメンジャン…小さじ2  
オイスターソース…小さじ1

ごま油…小さじ1  
片栗粉…小さじ2  
水…大さじ1~2



作り方はこちらから調理動画  
をご覧ください♪