



令和4年度  
糸魚川市  
能生学校給食センター

あさ 朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう！

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直して、「学習」も「運動」も頑張れる2学期にしたいですね！

2学期のスタートである9月は、「朝ごはんをしっかりと食べてから登校する」ことを意識してみましよう！朝ごはんをしっかりと食べることで、頭と体が目覚め、午前中の活動に集中して取り組むことができ、1日を充実させることができますよ。

手軽に！朝ごはんをパワーアップ！

手軽に栄養バランスをよくする朝ごはんのポイントをご紹介します。

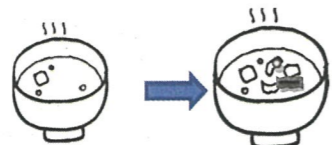


手軽な食品を活用



納豆や豆腐、卵、のり、トマトなど、手軽に食べられる食品を上手に組み合わせて栄養バランスアップ！

みそ汁を具だくさんに！



冷蔵庫に残っている野菜を使って、野菜たっぷりのみそ汁に！

トーストを一工夫！



パンにケチャップをぬった上に、カットした野菜やウィンナー、チーズをのせて、ピザ風トーストに！

～給食レシピ紹介～

トマピーチーズ卵焼き



具だくさんのたまご焼きは、朝ごはんにもおすすめです♪

【材料】4人分

- ・卵 4個
- ・玉ねぎ 60g
- ・トマト 60g
- ・ピーマン 15g
- ・プロセスチーズ 40g

- ★ ・マヨネーズ 大さじ2/3
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- (・アルミまたは耐熱紙カップ)
- (・油 適宜)




【作り方】

- ① 玉ねぎ・ピーマンはみじん切り、トマト、チーズはさいの目切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、①具材と★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ②をアルミカップに流し入れる。
- ④ 180度のオーブンで15分程度焼く。

\*カップを使わずにフライパンで作る場合は、少量の油をひいて半熱になるまで炒めてから、ふたをして蒸し焼きにすると作りやすいです。

\*オーブントースターで焼いてもOKです。その場合は加熱時間を調整しましょう。

作り方の参考に、こちらから給食の調理動画をご覧ください♪  
給食では、鉄板で作った大きな卵焼きを切り分けています。

月	火	水	木	金
	<p>☆9月20日(火) 中能生小学校の リクエスト献立 です！</p> <p>&lt;今月のジオ食材&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・越の丸なす</li> <li>・親不知もずく</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・玉ねぎ</li> <li>・夕顔</li> <li>・しいたけ</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・トマト</li> <li>・ピーマン</li> <li>・まこちゃんうどん</li> </ul> 		<p>1 牛乳 ご飯 五目たまご焼き ツナあえ ゴマみそ汁</p>	<p>2 牛乳 ご飯 やさいふりかけ ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ 夕顔のけんちん汁</p>
5 牛乳 中華めん ちゃんぽんスープ 春巻 ナムル	6 お月見献立 牛乳 ご飯 マダイのネギソースがけ 大豆の磯煮 なすとなめこのみそ汁 お月見大福	7 牛乳 ご飯 鶏とレバーのケチャップあえ しょうゆフレンチサラダ ふわふわ卵スープ	8 牛乳 菜めし 厚揚げの甘みそ炒め 福神漬けあえ もやしとじゃがいものみそ汁 チーズ	9 牛乳 ご飯 さんまのかば焼き 塩昆布あえ 沢煮椀
12 ジオ給食 牛乳 ご飯 豚肉と夏野菜の炒め物 じゃがいものしゃきしゃきサラダ 親不知もずくのスープ ココアパバロア	13 牛乳 ご飯 ほっけの照り焼き ごまあえ 五目うま煮	14 牛乳 米粉入りナン 夏野菜のキーマカレー パインサラダ アーモンドフィッシュ	15 牛乳 ご飯 いかの唐揚げ 五色あえ キャベツのみそ汁	16 牛乳 麦ご飯 マーボー豆腐丼(セルフ) 春雨サラダ 果物(梨)
19 敬老の日 いつも ありがとう	20 中能小リクエスト献立 牛乳 梅ご飯 焼き鮭 青のりポテト(チーズ入り) ワカメスープ メロンゼリー	21 牛乳 ご飯 親子丼(セルフ) ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 鉄分ヨーグルト	22 牛乳 ご飯 きりざい しらたきのつるつる炒め 根菜のカレー汁	23 秋分の日 
26 ジオ活動 (給食はありません)	27 牛乳 ご飯 鯖のみそ煮 ごまずあえ 肉じゃが煮	28 牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 越の丸なすのミートグラタン フルーツサラダ おじゃがもちスープ	29 新人戦 (給食はありません)	30 牛乳 ご飯 カレーチキンメンチカツ 磯香あえ 五目汁