



令和4年度
糸魚川市
能生学校給食センター

ごはんを食べよう!



そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

☆ ご飯のよいところ ☆



★ しぜんによくかむ習慣がつく

ご飯の特徴は、お米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



★ ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが固い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



★ じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。そのため、量に対するエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物と言えます。



★ どんな料理にもよく合う

ご飯のよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



～給食レシピ紹介～

越の丸なすのミートグラタン



材料 (6人分)

- 越の丸なす・・・1個
- 揚げ油・・・適量
- 白すりごま・・・少々
- とろけるチーズ・50g
- 耐熱容器・・・6個 (アルミカップなど)

(ミートソース)

- 豚ひき肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・60g
- 炒め油・・・適量
- トマト水煮カット・・・100g
- ケチャップ・・・36g
- 塩/こしょう・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・1.2g

作り方

- ① 越の丸なすは1/6のくし切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①の越の丸なすを、180度の油で素揚げにする。
- ③ フライパンを熱し、油で豚ひき肉と玉ねぎを炒め、☆の調味料で味をつけミートソースを作る。
- ④ ②を耐熱容器入れ、③のミートソース、白すりごま、チーズの順にのせる。
- ⑤ 200度のオーブン (またはオーブントースター) で10分焼く。

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♪



月	火	水	木	金
3 ジオ活動予備日 (給食はありません)	4 中能生小リクエスト献立♪ 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	5 牛乳 ご飯 鶏そぼろ丼(セルフ) 寒天サラダ 白玉スープ	6 牛乳 ご飯 笹かまのカレーマヨ焼き 小松菜のツナあえ かぼちゃのカロテンみそ汁 ブルーベリーゼリー	7 牛乳 ご飯 厚揚げの四川風炒め コーンポテト 春雨スープ
10 スポーツの日	11 牛乳 栗ご飯 ホキ和風フライ ほうれんそうのごまあえ キャベツのみそ汁 ヨーグルト	12 牛乳 丸パン 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ 秋野菜のコンソメスープ アーモンドフィッシュ	13 牛乳 ご飯 チーズコーン卵焼き 酢の物 鶏ごぼう汁	14 牛乳 麦ご飯 さつまいもカレー 五菜あえ 果物(梨)
17 牛乳 中華めん みそラーメンスープ しゅうまい 茎わかめのサラダ	18 牛乳 ご飯 マダイと大豆のアーモンドがらめ ハムあえ けんちん汁	19 ジオ給食 牛乳 セルフビビンバ(ご飯) (肉の具) (ナムル) 厚揚げのキムチスープ チーズ	20 能生小リクエスト献立♪ コーヒー牛乳 ご飯 さんまの塩焼き まこちゃんうどんサラダ 豚汁	20 ハロウィン献立♪ 牛乳 トマトピラフ バジルチキン フレンチサラダ リボンパスタスープ パンプキンドーナツ
24 振替休業日	25 牛乳 ご飯 いかの薬味ソースかけ キャベツののりおかかあえ 大根のオイスターソース煮	26 牛乳 コッペパン りんごジャム 洋風炒り豆腐 アーモンドサラダ マカロニのクリームスープ	27 牛乳 ご飯 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め さといもとなすのみそ汁	28 牛乳 わかめご飯 栗コロケ 糸かまぼこあえ 高野豆腐の卵とじ煮
31 牛乳 ソフトめん かきたま汁 こんこん大豆スナック 果物(りんご)	<div data-bbox="1855 1648 2329 1921" data-label="Text"> <p>～リクエスト献立のお知らせ～ ・4日(火) 中能生小学校 ・20日(木) 能生小学校 どうぞお楽しみに!!</p> </div> <div data-bbox="2389 1648 2864 1942" data-label="Text"> <p>☆今月のジオ食材☆ 米、さつまいも、ねぎ、糸うり ぜんまい、越の丸なす、 ピーマン、しいたけ、大根</p> </div>			