

栄養だより

2019年(平成31年)

1月号

貝塚市学校給食会

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

給食週間とは、毎日食べている給食のことを考え、食べものや給食に関わってくれている人に感謝をする週間です。貝塚市では毎年、給食週間にテーマを決めてとりくみをしています。今年のテーマは「すごいぞ!豆と魚のちから」です。

すごいぞ!豆と魚のちから

1月24日～30日の給食は豆や魚を使った料理が出ます。

24日(木) ポークビーンズ あじフライ

『ポークビーンズ』の大豆は“畑の肉”といわれるほど「たんぱく質」をたくさん含んでいます。

『あじフライ』のあじは日本でよく食べられている魚です。



ポークビーンズ

あじ



25日(金) マーボー豆腐

大豆の加工品である「豆腐」「みそ」「しょうゆ」や空豆の加工品である「豆板醤」などいろいろな豆製品が登場します。



マーボー豆腐

28日(月) 鯖の香味揚げ

青魚の代表である「鯖」を使います。鯖には「DHA」という、人の体に欠かせない大切な栄養素が含まれています。



さば

29日(火) ちゃんこ鍋・手作りふりかけ

『ちゃんこ鍋』には「鮭」が入っています。「鮭」は白身魚のなかまで、骨を強くする「カルシウム」や「ビタミンD」を含んでいます。

削り節でだしを取り、その削り節を炒めて『手作りふりかけ』にしました。



ちゃんこ鍋

30日(水) わかさぎの天ぷら

金時豆の甘煮

「わかさぎ」は頭から丸ごと食べられる小魚です。

「金時豆」はいんげん豆の仲間です。

わかさぎ



金時豆



いろいろな豆と魚の料理を、味わって食べてくださいね。

感謝の心を持って食べましょう



いただきます

生き物の命をいただく
ことへの感謝



いただきます

食事を準備してくれた
人への感謝

私たちが普段何げなく食べている肉や魚、米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは生きています。

また、食事ができあがるまでには、米や野菜を育てたり、魚をとったり、食材を運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の時は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

毎日「ありがとう」の気持ちを込めて
食事のあいさつをしましょう。



今月の献立より



◇ポークビーンズ【24日(木)】

<1人分の材料>

じゃがいも	40g
豚肉	15g
大豆	10g
たまねぎ	50g
にんじん	15g
グリーンピース	5g
油	0.5g
ソース	2g
ケチャップ	10g
砂糖	1g
鶏がらスープ	7g
コンソメ	0.5g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
水	20g

<作り方>

- ① じゃがいも・たまねぎは2cmの角切り、にんじんは1.5cmの角切りにする。大豆は水に浸けて戻す。
- ② 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎの順に炒める。
- ③ スープ・水・コンソメ・じゃがいも・大豆を入れて煮る。
- ④ その他の調味料を入れケチャップの酸味がまろやかになるまでよく煮込む。
- ⑤ グリーンピースを入れて仕上げる。

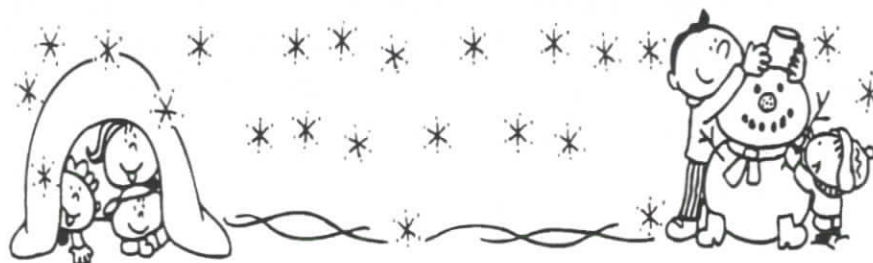
◇さばの香味揚げ【28日(月)】

<1人分の材料>

さば	40g
淡口醤油	3g
酒	1g
土生姜	1g
(A)カレー粉	0.6g
(A)片栗粉	4g
揚げ油	4g

<作り方>

- ① 土生姜はすりおろす。
- ② さばは醤油・酒・生姜で下味をつけておく。
- ③ (A)を混ぜ合わせ②にまぶして揚げる。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

1月のスプーンの日、

9日(水)、18日(金)、24日(木)、25日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)		3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180