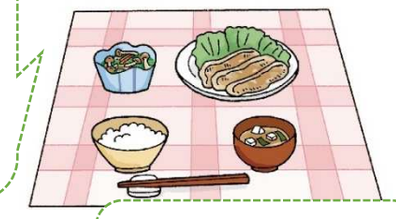
献立の工夫

給食は「学校給食摂取基準」で、一日に必要な栄養量の約三分の一を満たすように定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素や成長期に必要な栄養素がとれるように考慮しながら、いろいろな食品を組み合わせ、味付けを工夫し、栄養バランスがとれた給食になるように献立を作成しています。

献立の基本
主食＋主菜＋副菜＋汁物



主食からは炭水化物を、主菜からはたんぱく質や脂質を、副菜、汁物からはビタミンや無機質、食物繊維をとることができます。

特に、たんぱく質、ビタミンＢ群は40%、カルシウムは50%を満たすことを目指しています。

給食レシピ

Let's Cook!

9月の給食メニュー

南関あげ丼

<材料> 4人分

	南関あげ	60g
A	うすくちしょうゆ	8g（小1強）
A	みりん	8g（小1強）
A	砂糖	3g（小1）
	鶏もも肉（小間）	160g
	清酒	8g（大1/2）
	卵	200g（M4個）
	かまぼこ	100g
	にんじん	100g（中1本）
	たまねぎ	300g（中2個）
	干ししいたけ	5g
	小ねぎ	25g（4~5本）
B	うすくちしょうゆ	16g（大1弱）
B	こいくちしょうゆ	9g（大1/2）
B	三温糖	3g（小1）
	かつお節	15g
	だし昆布	8g
	じゃがいもでん粉	15g（大2弱）
	炒め油	適量

※大…大さじ、小…小さじ

<作り方>

① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
② 調味料 A を加熱し、南関あげを入れて下味をつけておく。
③ にんじんは短冊切り、たまねぎは 3mm 程度のスライス、小ねぎは小口切りにしておく。干ししいたけは、戻して細切りにしておく。
④ フライパンに油をひいて、鶏肉、酒を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、干ししいたけを炒め、だし250mℓ（一部しいたけの戻し汁を入れてもよい）を入れて一煮立ちさせる。
⑤ 材料に火が通ったら、調味料 B を加える。味がなじんだら、②を戻して、水で溶いたでん粉を加えとろみをつけ、溶き卵を入れる。
⑥ 半熟の状態で小ねぎを散らし、さっくり混ぜてできあがり。

宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松尾

早寝 早起き 朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践し、しっかり習慣化させていきましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

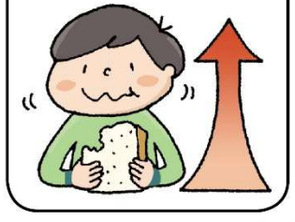
朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる



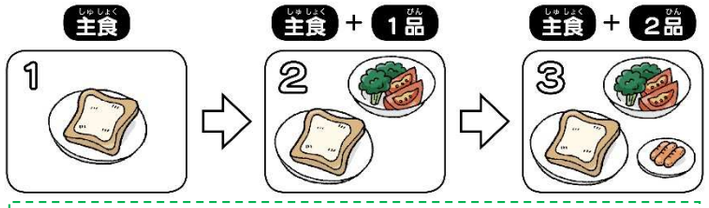
脳の働きを活発にする

排便を促す

無理なく続ける朝食
一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？　品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

朝ごはんステップアップ １・２・３



各学校での朝ごはんの授業の際に、朝ごはんの内容を聞くと「パン」（主食のみ）と回答する子どもたちが3割程度みられます。牛乳やヨーグルト、納豆、バナナなど調理不要なものをプラスしたり、前日の夕食の残りのおかずを活用したりして、ステップアップにチャレンジしてみましょう。