

10月 給食だより

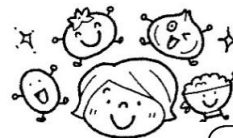


2025年10月
大塚台小 根岸小
学校栄養職員

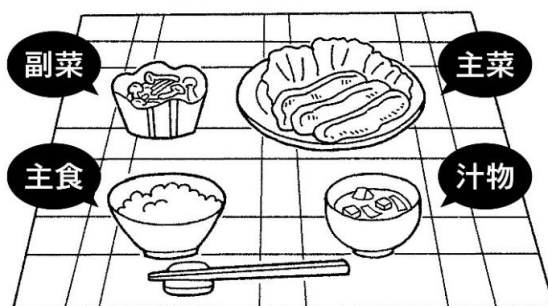
運動会、
力を合わせて
がんばろう



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



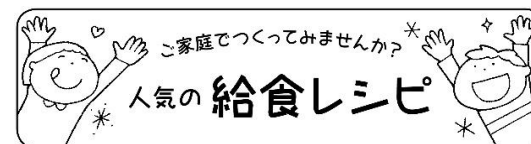
【あじの南ばんづけ】

材料 (4人分)

- あじ (3枚おろし) 8枚
- 片栗粉 1/4カップ
- 揚げ油 適量
- にんじん 1/3本 千切り少々
- 玉ねぎ 1/2個 うす切り

- さとう 大3・1/2
- しょうゆ 大2・1/2
- 酢 大3
- ごま油 小1
- 一味とうがらし

【作り方】



- ① 材料を切る
- ② 鍋に調味料を入れ、煮立てる
- ③ あじに片栗粉をつけ、油で揚げる
- ④ ③に②をかける

さっぱりとして、酸味がきいた南蛮づけは食欲がおちたときにおすすめです