1月給食だより

北空知圏学校給食センター

新しい年を迎え、気持ちも新たに学年最後の学期がスタートしました。今年も安心、安全でおいしい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

バランスよく食べよう

毎日の食事は、ただ食べるだけでよいのではなく、バランスを考えて食べることがとても大切です。食事の栄養バランスを整えるために、どのようなポイントがあるのでしょう。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう！

★主食、主菜、副菜、汁物がそろうと、食事のバランスも整います。

★３食バランスよく、さまざまな食材を規則正しく食べることで、ウイルスに対する抵抗力を高め、感染症にかかりにくくしてくれます。

副菜

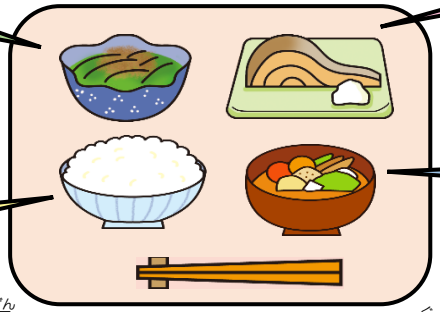
主にビタミン・ミネラルの供給源

野菜・きのこ・海藻類

主食

主に炭水化物の供給源

ごはん・パン・めん類



主菜

主にたんぱく質の供給源

肉・魚・卵・大豆製品

汁物

主菜・副菜で不足する栄養を補う

具だくさんにすると、野菜をたくさんとることができます

バランス良く食べるポイントは、主食・主菜・副菜・汁物をそろえる意識を持つことで、いろいろな食品が組み合わさり、自然と栄養バランスが整います。学校給食でも、同じように献立を立てる時に役立てています。

給食のメニューを作ってみませんか？

レタスとベーコンのスープ

材料（中学年　４人分）

- フリルレタス・・・60ｇ
- にんじん・・・・・40ｇ
- 白菜・・・・・・・80ｇ
- ベーコン・・・・・20ｇ
- たけのこ（水煮）・・40ｇ
- はるさめ・・・・・10ｇ
- 干しいたけ・・・・・2ｇ
- 中華だし・・・・・12ｇ

≪作り方≫

★鍋にベーコンを入れて炒める。

★炒めたら、水を入れ沸騰したら、にんじんを入れる。（アクを除く）

★中華だしを入れる。

★たけのこ、白菜、干しいたけ、はるさめを入れる。

★最後にフリルレタスを入れて、仕上げます。

もどさないで入れる

- にんじん＝千切り
- 白菜＝スライス
- レタス＝ザク切り
- ベーコン＝スライス
- たけのこ＝千切り
- 干しいたけ＝スライス

干しいたけは、もどしておく。もどし汁は使用しない。

♪地物のフリルレタスを使ったスープは、何種類かあり、毎月献立に入っている人気のメニューです。ご家庭でもレタスが入ったスープを作ってみてくださいね！

にんじんのソテー

材料（中学年　４人分）

- にんじん・・・・・・140ｇ
- 玉ねぎ・・・・・・・60ｇ
- 豚ひき肉・・・・・・60ｇ
- しょう油・・・・・・・6ｇ
- オイスターソース・・・5ｇ
- 三温糖（白砂糖）・・・3ｇ
- 米サラダ油・・・・・・2ｇ

≪作り方≫

★鍋（フライパン）に油を入れ、豚ひき肉を入れて炒める。

★肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。

★三温糖、オイスターソース、しょう油を入れて炒め、味を付ける。

- にんじん＝千切り
- 玉ねぎ＝スライス

♪にんじんのソテーは、定番の献立として人気があります。ご家庭でも是非作ってみてくださいね！