

給食センターからこんにちは

6月の小学校の献立より...

☆平成 23 年6月3日(金)の給食紹介☆



小学校

エネルギー: 601kcal たんぱく質: 24.3g

★セルフビビンバ

(ごはん・ビビンバの具)

☆にらまん

★わかめスープ

☆レモンゼリー

★牛乳

給食試食会

6月3日(金)、酒々井小学校の1年生の保護者の方を対象に、給食試食会が行われました。

この試食会が「食」について改めて考える機会となっていたただけから幸いです。

またいただいたご意見を参考に、子どもたちにとって楽しみな給食時間となるよう、そして健康なからだ作りに役立つよう、これからも給食を作っていきたいと思えます。

給食レシピ紹介～ビビンバ～

子どもたちに人気のある「ビビンバ」。ごはんがすすむおいしいメニューです。

材料(4人分)

- | | |
|----------------|---------------|
| ・ サラダ油 | 少々 |
| ・ 牛肉干切り | 250g |
| └─ んにく(みじん切り) | 少々 |
| └─ しょうが(みじん切り) | 少々 |
| ・ 人参(干切り) | 50g(1/4本) |
| ・ もやし | 100g(1/2袋) |
| ・ 玉子 | 2個 |
| └─ 焼肉のたれ | 大さじ1強(20g) |
| └─ 酒 | 小さじ1(5g) |
| A 豆板醤 | 少々(2g) |
| └─ 砂糖 | 大さじ1と1/2(13g) |
| └─ しょうゆ | 大さじ1と1/2(23g) |
| └─ ごま油 | 大さじ1弱 |
| ・ ほうれん草 | 1束 |
| ・ 白いりごま | 大さじ1 |

作り方

- ① たまごは炒りたまごにしておく。
- ② ほうれん草はゆでて、水にとり冷まし、3cmくらいにカットし、水気を絞っておく。
- ③ 鍋に油を温め、下味をしておいた肉をよく炒める。
- ④ 全体に色が変わったら、人参、もやしを炒める。
- ⑤ Aの調味料を加え、わいてきたら①②を混ぜ、仕上げにごま油で香りづけをして出来上がり。

★ ご飯にお好みの量を混ぜながら、お召し上がりください。



じょうぶな歯をつくるためには、「歯磨きをすること」はもちろんですが、「甘い物を食べ過ぎない」、「よくかんで食べる」ことも大切です。

そこで6月の給食では、かみごたえのあるメニューを多く取り入れています。

ひと口30回を目標にして、よくかんで食べましょう。

