

**元気モリモリ**

# 学校における食育について

**【栄養教育推進事業】**

(1) 児童を対象とする内容 ～学年ごとに発達段階に応じた内容を実施しています～

(2) 保護者を対象とする内容 ～学校給食試食会等で講話を行っています～

[illegible]

### 【学校給食献立コンクール】

最優秀賞および優秀賞の作品は学校給食の献立として活用されます。

★令和4年度 学校給食献立コンクール審査結果★

【優秀賞】 3色丼、3色スープ、3色酢のもの (丸山小学校 6年1組)

5月には、児童生徒に人気の「変わりピザ」や、春が旬の食材を使用した「えんどうの卵とじ」が登場します。ご家庭に配布している献立表には、調理法や使用食品がのっていますので、ご参考してください。

2 (火)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりビザ ミックスフルーツ(缶)		●豚肉と野菜のカレースープ煮	ウスターソース	0.8
	【豚肉と野菜のカレースープ煮】①豚肉はワイプで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。【3じゃがいもが半は柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。【変わりビザ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ビザソース、チーズを混ぜ合わせる。③きょうごの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【ミックスフルーツ(缶)】①ミックスフルーツは1人1/40缶ずつである。		赤 ぶたにく 35 赤 ワイン(しろ) 1.1 黄 ジャがいも 25 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(ris)とろ 10 緑 しめじ 10 黄 ゆんじつゆ 0.2 黄 さとう 0.4 白 しょう 0.6 白 こしょう 0.02 カレーこ 0.3	こいくちしょうゆ 0.8 チキンブイヨン 1 きょうごの皮 70 ●変わりビザ 黄 きょうごの皮 4 黄 ツナかんづめ 5 緑 コーン(れいと) 4 緑 ピーマン 2 白 ビザソース 2 黄 ほろぎりチーズ 5 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 45	
ソフト マーガリン	エネルギー 645kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.6g 糖質 66.5g				
9 (火)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ		●あかうおのしょうゆだれかけ	赤 だしこんぶ	0.8
	【あかうおのしょうゆだれかけ】①あかうおは塩で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならぶ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理油、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶詰にあかうおにかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上れば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【えんどうの卵とじ】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやかに出して煮る。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上れば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除き食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。		赤 あかうお 50 赤 しょう 0.1 白 りょうりしゆ 1.5 赤 みりん 2 白 うすくちしょうゆ 2 ●みそ汁 赤 うすあげ(れいと) 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 赤 赤みそ 4	赤 けずりぶし 2 赤 えんどうの卵とじ 赤 けいらん(えきさん) 20 緑 えんどう 10 黄 さとう 0.5 白 みりん 0.8 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 0.0 赤 みず 20	
ごはん					
牛乳					
個別対応 献立 (鶏 卵)	エネルギー 568kcal たんぱく質 29.1g 脂質 15.0g 糖質 75.7g				