



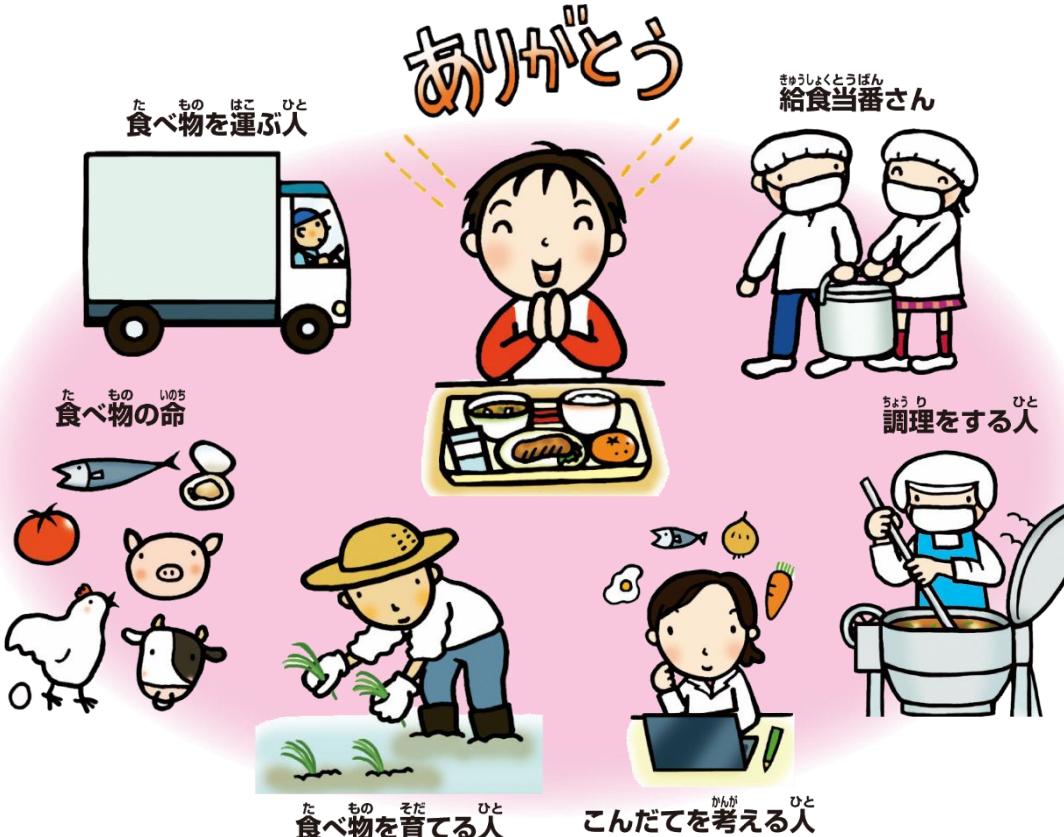
きゅうしょくだより

*おうちの人といっしょに読みましょう。

秋が深まってきた。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくこともあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



令和5年(2023年)11月
招提学校給食共同調理場



ざいりょう 材料 (5人分)

豚ミンチ肉…50 g
玉葱(粗みじん切り)…少々
大豆(水煮)…15 g
金時豆(水煮)…15 g
ひよこ豆…15 g
むき枝豆…15 g
トマトホール缶…30 g
トマトケチャップ…15 g
さとう…少々
ナンプラー…2 g
オイスターソース…2 g
塩…少々
こしょう…少々
カレー粉…1 g
ひまわり油…少々

おいしくてほっぺたが落ちる

まめ 豆タコライス

きゅうしょく ~給食のこんだてより~

さくねんどく 昨年度の給食コンテストの入賞作品です。
いかが が しょうが こうじどう かんが 伊賀小学校の児童が考へてくれました。ごはんの日に提供され、スライスチーズも付きます。
じどう <児童のアピールポイント> 色々な種類の豆が味わえることと、栄養バランスが良い食材を使ったことです。

つく かた

《作り方》

- ①フライパンに油を入れ、ににくをこがさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ②豚ミンチ肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③玉葱をよく炒める。
- ④トマトホール缶を入れて、酸味がとぶまでよく炒める。
- ⑤大豆、金時豆、ひよこ豆、むき枝豆と残りの調味料を入れ、よく煮たら出来上がり。

※給食の量を基準にしていますので、

家庭で調理する時は調整してください。

平成25年(2013年)に「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録され、10年が経ちました。「おはし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。正しいおはしの持ち方を身につけましょう。

おはしを上手に使えるようになろう!

あなたはどの持ち方?

1



2



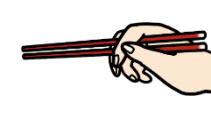
3



4



5



6

