

11月給食だまり

2024年度 No. 7

松阪市教育委員会
松阪市学校給食センターベルランチ

給食目標

栄養バランスがとれた食事をしよう

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

「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。食品はそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

※これまでの家庭科での学習を思い出してみよう！

11月使用予定の松阪市の地場産物

米・たまご・小松菜・しいたけ
豆腐・油揚げ・生揚げ

《今月のちゃちゃもランチ》

29日(金)に、飯高産の生しいたけを使った「鶏肉と飯高産しいたけの揚げ煮」を予定しています。

献立紹介

13日(水)の献立より
甘辛からあげ

[材料 4人分]	
鶏もも肉	30g×8切れ
酒	小さじ2
かたくり粉	おお 大さじ4
揚げ油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1.5
三温糖	おお 大さじ2.5
みりん	小さじ1.5
酒	小さじ2
にんにく	少々(2g)

[作り方]

①鍋におろしたにんにくと、★の調味料を入れて煮立たせ、たれを作る。

②鶏肉に酒をふり、でんぷんをまぶし、180℃の油で5～6分程度(中に火が通るまで)揚げる。

③②の鶏肉に①のたれをよくからめる。

18日(月)の『ゼリーフライ』は、埼玉県行田市の郷土料理です。おからやじゃがいもをベースに、にんじんやねぎなどの野菜を加え、小判型にしてそのまま揚げたものです。お楽しみに！

