



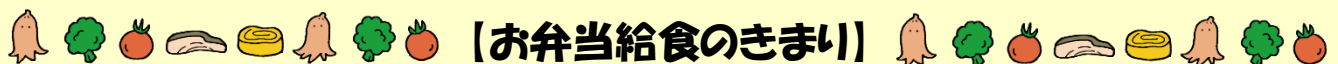
令和7年2月19日(水)
京丹後市立 久美浜中学校
(編集・作成: 栄養教諭 土出 霞)



3年生
特別号

2月26日(水)「卒業お祝いお弁当給食」を実施します

3年生が給食を食べるのも、残り12回となりました。保育所、小学校、中学校・・・と多くの人が9年以上、給食を食べてきたことと思います。残り少ない給食時間を通じて今後の自分の食生活をよりよいものにすることができるよう、中学校3年間の食育の集大成として、「卒業お祝いお弁当給食」を実施します。



【お弁当給食のきまり】

①家庭から「弁当箱」を持ってくる。

・・・できるだけ、1人2個の弁当箱を持ってきてください。ごはん用、おかず用に分けて使用します。
その他弁当箱のサイズなど、詳しくは下記の説明を読みましょう。もちろん、お箸も忘れずに!

②弁当箱に、給食室で用意してもらったお弁当の中身をつめる。

・・・当日は、先生たちが給食当番をします。給食用のトレイに弁当箱をのせ、おかずを自分で直接とって弁当箱に入れたり、アルミカップに入ったおかずをトレイにのせてもらったりします。
最終的に見栄えよくおかずをつめるのは、みなさん自身です。

③みんなで合掌し、いただきます!

・・・中学校生活のよい思い出の1つとなるよう、食事マナーを守って楽しく食べましょう。

当日のメニュー(予定)

- ★キムタクごはん
- ★うずら卵のスコッチエッグ(1個)
- ★ちくわのカレー揚げ(1切れ)
- ★ゆかり和え ★粉ふきいも
- (ゆかり和え・粉ふきいもはカップに入っています)
- ★いちご(1個) ★牛乳



← 弁当箱につめたイメージです。小さい弁当箱だと、つめるのに苦労します。弁当箱の「容量」を必ず確認してください! 「容量」は、弁当箱の裏面に小さな字で「480ml」などと記載されています。記載がない弁当箱の場合、計量カップで水を入れて、量ってみましょう。水が500ml入った場合、その弁当箱の容量は「500ml」ということになります。

- ★弁当箱の容量はできれば500ml~程度(少なくとも400ml以上)のものを2個(ごはん用、おかず用)持ってきてください。
- ★弁当箱がない場合は、タッパーなど弁当箱の代わりになるものでもかまいません。
- ★家庭に弁当箱やタッパーが複数あり、どれを選ぶかサイズに悩む・・・という時は、容量が大きいものを持ってきましょう。(事前に土出まで相談してもらってもかまいません。)

裏面に続く

知っておこう「お弁当づくりの5つのポイント」

①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぼう

…弁当箱の容量(ml)とエネルギー量(kcal)は、以下の②～⑤のポイントをおさえて料理をつめると、
ほぼ同じ数字になります！

15～17歳・男子→1日の必要エネルギー2800kcal 昼食 950kcal お弁当箱の目安は950ml

女子→1日の必要エネルギー2300kcal 昼食 800kcal お弁当箱の目安は800ml

②動かないよう、しっかりつめよう

…持ち運んでも中身が動かないよう、しっかりつめることがポイントです。

③料理の組み合わせは、主食3:主菜1:副菜2 の表面積比にしよう

… 3:1:2につめることが、栄養バランスを整える上で大切です。(図のように)

主 菜 1	副 菜 2
主 食 3	

④調理法が異なったおかずを組み合わせよう

…主菜も副菜も揚げ物料理だと、エネルギー量が多くなりすぎます。

主菜が揚げ物の場合、副菜はおひたしにするなど、油の多い料理や味の濃い料理はひかえめに。

⑤何よりも大切なことは…おいしそうで、きれいなことです！

…彩りが豊かなことは、いろいろな食材が入っていることのあらわれです。お弁当で自分らしさを表現しよう！



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等
が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



お弁当給食特別メニュー「うずら卵のスコッチエッグ」



【材 料】(8個分)※野菜は正味量です

豚ひき肉(または合いびき肉) 200g、たまねぎ 60g、こまつな 30g、うずらの卵(水煮) 8個

★◀卵 小1個、パン粉 25g、中華スープの素 3g、さとう 小さじ 1/2▶

小麦粉 大さじ3弱、水 40ml、パン粉 40g、揚げ油 適量、お好みでトンカツソース・しょうゆ など

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、油(分量外)で炒めるか、耐熱容器に入れてレンジで加熱し、しんなりさせる。
- ② こまつなはさっとゆでて、水気をしばって、みじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉と、①②と★の材料を入れ、よくこねる。8等分にし、それぞれうずらの卵を包むように、たわら型に成形する。
- ④ 小麦粉と水を合わせたものをノリにして③の表面につけ、パン粉をつけて170度に熱した油で揚げる。
- ⑤ 卵の断面が見えるように切って、トンカツソース・ケチャップ・しょうゆなどをお好みでかける。

「スコッチエッグ」、聞きなれない料理名かもしれませんが、実はイギリス料理です。卵を中心に、ハンバーグ生地であつて揚げた料理です。給食では食べやすく、うずら卵で作りました。半分カットすると、卵の断面が見えてかわいいです🍳