

きゅうしょく 給食だより



食品のプロフィールを見よう!

テレビや新聞、インターネットやSNSなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力を、「メディアリテラシー」といいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。

原材料名
使用量の多いものから表示

保存方法

保存するときに注意すること

栄養成分表示

食品にふくまれる

栄養成分を表示

名称/ロースハム(スライス)

原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物

内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載

保存方法/要冷蔵(10℃以下)

製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

賞味期限

賞味期限や消費期限

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因

となる食品をふくむ

場合は表示

Q. 健康食品を食べれば健康になるの?

A. 健康食品とは、健康によいことをうたった食品のことです。

食生活や生活習慣の改善が期待できる場合もあります。

あくまで補助的なものです。バランスよく食事かづとれていれば

必要ありません。中には、安全性や有効性が確認されているものと

そうでないものもあります。有名人が使っているからといって安全性

を保障するものではないので、気をつけましょう。



毎月19日は食育の日

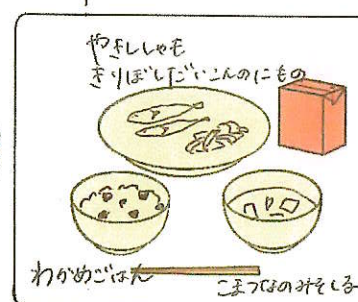
カルシウム

【はにらき】

- ・しょうがな骨や歯をつくる
- ・体のさまざまな機能を調節する
- ・神経伝達を正常に保つ

【多くふくむ食品】

- ・牛乳、乳製品
- ・小魚
- ・大豆製品
- ・小松菜、水菜



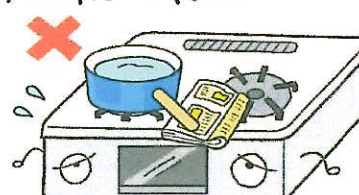
カルシウム 461mg



冬休みにチャレンジ!

家族や親せきが集まる機会が増える冬休み。外食も便利ですが、お手伝いとして料理をふるまってみてはどうでしょうか?

火を使う時は...



- ・周りに可燃物がないか確認する
- ・必ず換気をする
- ・点火したら、火がついたか確認する
- ・立ち消えやふきこぼれに注意する
- ・使い終わったら、ガスを閉める

火加減をチェックしよう!

火を横から見て、炎の大きさを確かめながら調整します。



裏面のレシヒも check!!

給食レシピ

※材料は
全て4人分です

作ってみてね！
感想も
待ってるよ！

鶏のおろしソース

<材料>

鶏もも肉	4枚
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1
しょうが	1/2かけ ... すりおろす
白ねぎ	4cm ... みじん切り
大根	1~2cm ... おろす
酢	小さじ1
さとう	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は下味に漬け込み、30分以上おく。
- ② ①をフライパンかオーブンで焼く。
- ③ ☆の調味料をなべに合わせ、弱火にかける。
とろみがついたら②の
鶏肉にかける。

11/15に登場！

ごはんがすすむソースです！



元気がでるサラダ

<材料>

ハム	2枚 ... 2cm幅切り
キャベツ	1/8こ ... 小めざく切り
きゃくり	1本 ... 輪切り
コーン	大さじ4
細切り昆布	1g ... もどす
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	大さじ1
酢	小さじ2
塩	2つまみ
かつお節	1パック

<作り方>

- ① キャベツ、きゃくりはさ、とゆかくか
湯をまわしかけてしんなりさせる。
冷めたらよくしぼって水気を切る。
- ② ☆の細切り昆布と調味料をなべに合わせ、
水気がたくなるまで煮る。
- ③ ①の野菜、②、ハム、コーン、かつお節を合わせ、
ほぐしはから和える。

10/23に登場

給食本のお話をもとにして
栄養満点サラダです！



はりはり鍋風

<材料>

豚肉	80g ... 2cm幅
白菜	1/8こ ... ざく切り
水菜	1/2束 ... 3cm幅
にんじん	1/3本 ... 1cm幅切り
油揚げ	1/2枚 ... 2cm幅切り
塩	2つまみ
うすくちしょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし	2つまみ
だし昆布	2cmほど
水	600ml

<作り方>

- ① なべに水とだし昆布を入れて30分以上おく。
中火にかけてふたをする前に昆布を取り出す。
だしかつおを加え、火を止めて2~3分待つ。
キッチンペーパーでこしてだしをとる。
- ② ①のだしに豚肉を入れて煮る。
にんじん、白菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に水菜、油揚げ☆の調味料を加えて
味をととのえる。

11/26に登場

水菜の"はりはり"食感を
楽しんで！



秋のカレーライス

<材料>

豚肉	80g ... 2cm幅
にんにく	1/2かけ ... みじん切り
しょうが	1かけ ... "
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	大1こ ... 色紙切り
にんじん	1本 ... 厚め1cm幅切り
しめじ	1/4株 ... 小房に分ける
さつまいも	1本 ... 輪切り
カレールー	60g
カレー粉	小さじ1/6
ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
赤ワイン	小さじ1
チャップネ	小さじ1
水	400ml~

<作り方>

- ① なべにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて弱火に
かける。香りが立ったら豚肉を加えて炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじんを加え、玉ねぎがすり通るくらい
までさらに炒める。
- ③ ②にしめじ、さつまいも、水を入れ、中火で煮る。
さつまいもがやわらかくなったら、☆の調味料を
加えてさらに煮る。
- ④ カレールーを溶いて味をととのえる。

11/14に登場

いつも大気のカレーですが
さつまいもやしめじが入り、
秋のおいしさが詰まって
います！

