

2023年

4月

なはり

食育だより



奈半利町学校
給食センター (栄養教諭 矢野)



ご入園・ご入学・ご進級 おめでとうございます!

新年度が始まり、2週間が経ちます。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。

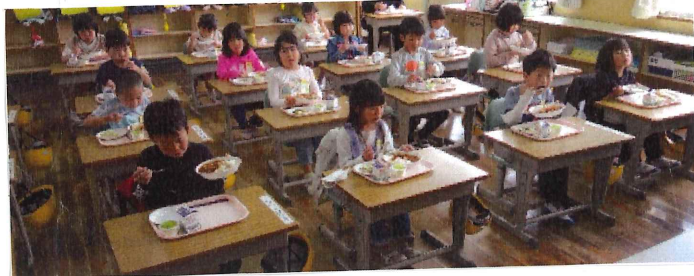
給食センターでは毎日、子どもたちがおいしそうに食べる姿を思い浮かべながら給食を作っています。

幼稚園から中学校までは、生涯を通じた健康づくりの基礎となる大切な時期です。学校給食では、

栄養バランスのとれたおいしい給食を通して、子どもたちの健やかな成長を目指しています。

今年度 最初の給食 メニューです。

- ・牛乳
- ・麦ごはん
- ・豚肉の
ルウエー風
- ・さっぱりサラダ
- ・わかめスープ



小学校での給食が 始まりました!

小学校1年生のみなさんにとって、初めての小学校での給食は、大人気メニューの「ハヤシライス」でした。とてもおいしそうに食べてくれました。23人分の給食の配膳は、難しいですが、少しずつ慣れていきましようね。



野菜のうま味がつまったハヤシライスとゆめしりのさっぱりとしたサラダは相性ばっちりです!

4/3 (木)の給食メニュー

- ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・ツナ入り海藻サラダ
- ・青りんごゼリー

作ってみませんか～4月のおすすめメニュー～

豚肉のルウエー風

〈材料 4人分〉

- 豚もも肉(2cm角) 200g
- 塩 ひと掴み
- こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量

〔ソース〕

- トマトケチャップ 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- ウスターソース 大さじ2
- ごま 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 豚肉に塩、こしょうで下味を付ける。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ ☆の材料を火にかけてとろみがついたら、②にからめて完成♪