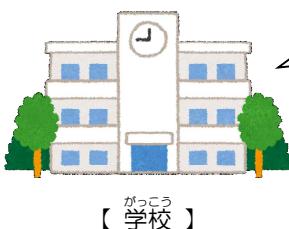


いただきたいむ

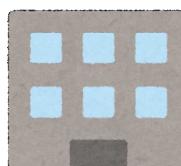


がっこう しつもん つた ようぼう かいどう
学校でよく質問されること・伝えられる要望について、回答してみました！



がっこう
【学校】

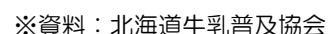
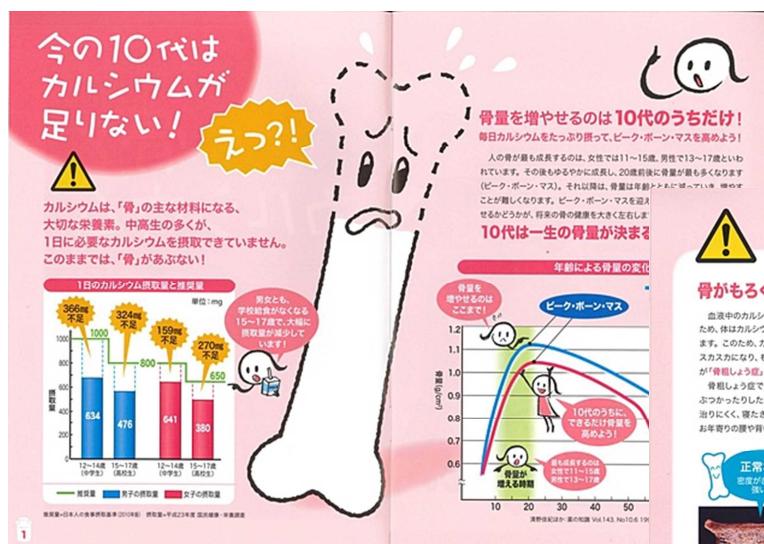
めんひでたんすいかつお
麺の白にごはんが出るのはなぜ?炭水化物が多すぎる。



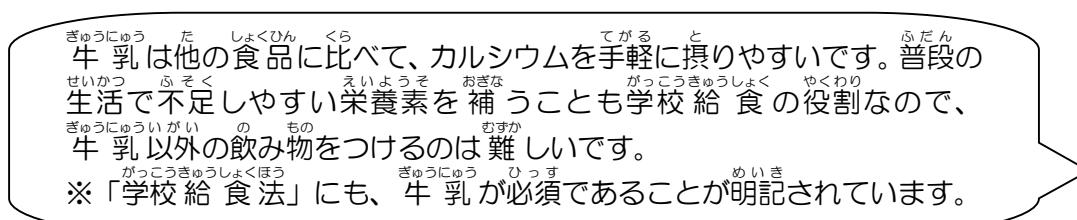
めん 麺だけでは、エネルギーが不足してしまいます。
ひ その日一日の献立でみると炭水化物が多くなりますが、
こんだて 献立は1ヶ月の中で栄養価が整うように調整している
ため、問題ありません。



ぎゅうにゅう せいちょう ささ えいようそ
牛乳には、成長を支える”カルシウム”という栄養素
ほうふん ほね
が豊富に含まれています。カルシウムは骨をつくるため
か えいようそ からだ いちじる せいかう いまじき
に欠かせない栄養素で、体が著しく成長する今時期、
もっとひつようりょう おお
最も必要量が多くなります。



「10代の骨とカルシウム」より



いただきたいむ



きゅうしょくレシピ



ひじきのごまマヨあえ

<材料: 4人分>

- ・キャベツ 120g
- ・にんじん 20g
- ・ツナ水煮 1/2缶 (35g)
- ・干しひじき 大さじ1強 (4g)
 - ・砂糖 小さじ2/3 (2g)
 - ・しょうゆ 小さじ2/3 (4g)
 - ・みりん 小さじ1/3 (2g)
- ・マヨネーズ 大さじ2と2/3 (32g)
- ・白いりごま 小さじ1/2 (1.5g)

<作り方>

- ① 干しひじきを水で戻し、★と一緒に鍋に入れて火にかける。
下味がついたら、冷ましておく。
- ② キャベツ・にんじんを水で洗い、にんじんの皮をむく。
- ③ ②を千切りにしてさっと茹で、水で冷まして水気を切る。
- ④ ①③とツナ水煮・マヨネーズ・白いりごまをボウルに入れてあえる。



ツナとマヨネーズの相性が
抜群！ひじきに下味をつける
一手間がおいしさの秘訣♪

五目ちらし

<材料: 4人分>

- ・鶏むね肉 140g
- ・さつま揚げ 40g
- ・にんじん 70g
- ・ごぼう 40g
- ・大豆水煮 25g
- ・突きこんにゃく 40g
- ・かんぴょう 12g
- ・スライス干し椎茸 4g
- ・干しひじき 大さじ1と1/2 (4.5g)
 - ・砂糖 大さじ1強 (10g)
 - ・しょうゆ 大さじ1と1/2 (28g)
 - ・みりん 小さじ1 (5g)
 - ・油 小さじ1 (4g)
(*酢飯 ... 適量)

<作り方>

- ① かんぴょう・干し椎茸・干しひじきを水で戻し、かんぴょうは1口大に切る。(干し椎茸の戻し汁は捨てずにとっておく。)
- ② にんじん・ごぼうは水で洗って皮をむき、それぞれ千切り・ささがきにする。
- ③ 鶏むね肉・さつま揚げを5mm程度にスライスする。
- ④ 深めのフライパンに油を熱し、肉に火が通るまで炒める。
- ⑤ ②を加えて炒め、ある程度火が通ったらさつま揚げ・大豆水煮・突きこんにゃく・①(干し椎茸は戻し汁も)も加えて煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、みりん・砂糖・しょうゆの順に入れてその都度混ぜ、水分がなくなるまで煮る。
- ⑦ 酢飯の上によそう。



★アレルギー 給食・乳糖不耐症の申請について

すでにご存じの方もいると思いますが、改めてのお知らせです。
在学中にアレルギーが発症した場合や新たにアレルギー給食対応を希望される場合は、年度途中からでも対応することができます。アレルギー給食をご希望の方は、学校に相談の上、マニュアルに沿って申請を行ってください。

また、乳糖不耐症についても年度途中から対応可能です。アレルギー給食同様、学校に相談の上、申請を行ってください。

