

給食だより

特別号

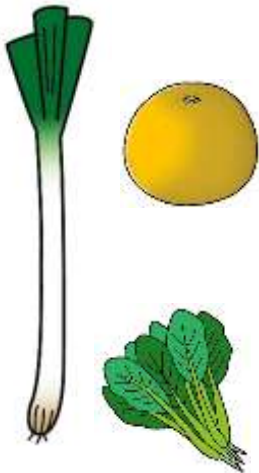
2022年(令和4年)
福山市教育委員会
(学校保健課)

★ひろしま給食推進プロジェクト★

食育テーマ

エスディーゼス
『ひろしま給食でSDGsを考えよう』

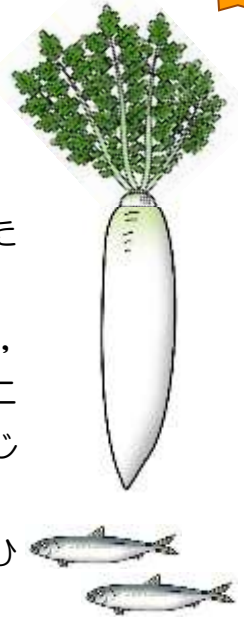
～未来へつなげる、産地とつながる食卓～



「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」を今年度から新たに、「ひろしま給食推進プロジェクト」として実施します。

広島県産の指定食材5品目(小松菜, 白ねぎ, 大根, はっさく, 小いわし)を使った, 学校給食でも, 家庭でも簡単にできるメニューです。今年度の統一メニューは『あんかけおにぎりで広島じゃんじゃん食べようや!』に決定しました。

福山市では, 3月に「あんかけごはん」でいただきます。ぜひご家庭でも作って食べてみてください。



あんかけおにぎりで

広島じゃんじゃん

食べようや!

坂町立坂中学校

第2学年

築地 ことは さん

アピールポイント

あんかけで冷めにくく, 野菜のうまみや栄養素も無駄なく食べやすいおにぎりです。

使用する材料

指定5品目から



小松菜



白ねぎ



大根 (葉も)



おいしいよ!


【福山市の給食メニュー】3月14日～16日に提供します!

*あんかけごはんて広島じゃんじゃん食べようや! *だいじょ芋いり鶏団子汁 *デコポン *牛乳

作って食べよう★ひろしま給食


統一メニュー

❖ あんかけおにぎりで広島じゃんじゃん食べようや！ ❖

材料（切り方）	分量（4人分）	作り方
精白米	2合	 ① ごはんを炊く。 ② 大根の葉，ちりめんじゃこを炒め，塩とこしょうを加える。 ③ ごはんに②を混ぜる。 ④ ③をおにぎりにする。 ⑤ フライパンに油を熱し，④にしょうゆを塗って焼く。 ⑥ 鍋に水と顆粒だしを入れ，にんじん，大根（根），しめじ，小松菜の順に入れて煮る。 ⑦ ⑥が煮立ったら，めんつゆを入れる。 ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を入れる。 ⑨ ⑤に⑧をかけ，白ねぎをのせる。
★小松菜（5mm程度）	1束	
★大根 根：5mm角 葉：みじん切り	100g	
★白ねぎ（白髪ねぎ）	30g	
にんじん（5mm角切り）	1/2本	
しめじ（ほぐして切る）	1パック	
ちりめんじゃこ	25g	
塩	少量	
こしょう	少量	
めんつゆ	大さじ2	
片栗粉	大さじ2	
しょうゆ	少量	
油	少量	
顆粒だし	大さじ1	
水	500ml	

「ひろしま給食」メニュー

❖ はっさくとネーブルの簡単マフィン ❖

材料（切り方）	分量（4人分）	作り方
はっさく（皮をむいて）	70g	 ① はっさくとネーブルは実を2cmくらいに切る。 ② ボウルに①，無塩バター，卵，プレーンヨーグルト，薄力粉，ベーキングパウダー，グラニュー糖を入れ，混ぜ合わせる。 ③ カップに②を七分目まで流し込む。 ④ ③にクリームチーズを入れる。 ⑤ 170℃のオーブンで30分焼く。
ネーブル（皮をむいて）	70g	
無塩バター	60g	
卵	1個	
プレーンヨーグルト	大さじ2	
クリームチーズ（1cm角）	50g	
薄力粉	120g	
ベーキングパウダー	小さじ1	
グラニュー糖	50g	

※ 材料，分量等は，季節や好みに合わせてアレンジしてみてください。

広島県教育委員会のホームページをぜひご覧ください

<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/>



他のレシピは
こちらから！