



# 3月 食育だより

No. 12

駅家西小学校 給食室



お家の人と  
やってみよう！

あなたの食生活はどうですか？



ひ しょくせい かつ ふ かえ

## 振り返りチェックシート



ひ しょくせい かつ ふ かえ おも つ  
日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個



こ  
0個



# ～給食レシピ紹介～

3月の給食に登場する  
レシピを紹介します。



## さばのソース煮

材料 (4人分)		作り方
さば(切り身)	4切	① 鍋に、しょうが、Aを入れ、火にかけ て煮立てる。
しょうが(すりおろし)	1かけ	② ①に皮を上にしてさばを並べて入 れ、煮る。
砂糖	小さじ2	③ 煮汁が煮詰まってきたら、弱火にし て汁気が少なくなるまで煮る。
しょうゆ	小さじ1	
A ウスターソース	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
水	適量 (目安1カップ)	



過去のレシピ等を  
ホームページで紹介して  
います。

### ひとこと Memo

さばの背中は独特な模様  
をしています。  
海の上から見たとき、波  
の模様に擬態させ、カモメ  
などの天敵の目をごまかす  
ために、この模様になった  
といわれています。



#### ★味が染み込むポイント★

- ・スプーンで汁をかけながら煮る！
- ・皮に浅く切れ目を入れる！



#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	116kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.7g



## ベトナム風汁めん

材料 (4人分)		作り方
ピーフン(平麺・水で戻す)	40g	① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
鶏肉(スライス)	80g	② たまねぎ、にんじん、キャベツ、 干ししいたけを入れて炒める。
にんじん(せん切り)	1/2 本	③ 水と鶏がらスープの素を入れて、 煮る。
たまねぎ(スライス)	1/2 個	④ ピーフンとホールコーンを入れ る。
干ししいたけ(水で戻しスライス)	2g	⑤ Aを入れて味を整える。
キャベツ(1cm幅)	1~2 枚	
ホールコーン	30g	
油	適宜	
A うす口しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2/3	
水	3カップ	



過去のレシピ等を  
ホームページで紹介して  
います。

### ひとこと Memo

ピーフンは米粉を  
使った麺です。肉や野  
菜の旨みをたっぷり  
吸収し、閉じ込めてく  
れます。美味しく作る  
ポイントは、肉や野菜  
をしっかり炒めて、旨  
みを引き出すことで  
す。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー	106kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	4.1g
食塩相当量	1.5g