

# ぱくぱく食育通信

第2号

～ 早寝早起朝ごはん～

2023年(令和5年)7月6日

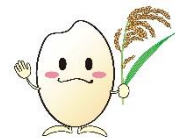
福山市立神辺小学校

栄養教諭 上野

## 「ひろしま給食」を募集しています！

今年度も「ひろしま給食」100万食メニューの募集が始まりました。

昨年度は、広島県産の「アスパラガス・トマト・マダコ・わけぎ・米」を取り入れた「S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりと SDGsビーフン」、「もぶってぶちうま！お宝もぶり」「広島産海と大地のチヂミックス」「多幸運米(たこーうんまい)揚げ」「くるっと！広島のみりょくれ〜ぷ！」の5作品がひろしま給食に認定されました。どれも広島の魅力がたっぷり詰まったおいしそうなメニューです。



今年度の募集要項は別紙の通りです。広島県産の「青ねぎ・大豆・ほうれん草・レモン・牛乳」を使ったメニューを募集しています。今年度は応募用紙をダウンロードして入力した物を電子メール又は郵送により応募する形式です。学校を通じて応募していただく場合、校内締め切りは7月26日(水)です。直接応募していただく場合は、8月10日(木)必着で広島県教育委員会へ応募してください。広島のおいしさがいっぱいのメニューを考えてみてくださいね。皆様のご応募をお待ちしています☆彡



「ひろしま給食推進プロジェクト」で検索すると、広島県のホームページに昨年度の受賞作品が掲載されています。よろしければ参考にご覧ください♪



### 7月分給食費引き落としについて

7月10日(月)は給食費の引き落とし日です。4月の食育通信でお知らせしている通り、7月は1学期分の調整月のため、金額が異なります。ご指定の口座に給食費**5,300円**をご用意ください。どうぞよろしくお願いいたします。

# SDGs ビーン

令和4年度  
ひろしま給食統一メニュー

材料 (4人分)		作り方
ビーン	60g	① ビーンは水に約 15~20 分漬けて戻し、水気を切る。 ② 鍋に湯を沸かし、ビーンの袋の表示に従って茹でる。 ③ フライパンに油をひき、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。 ④ 豚肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。 ⑤ たこ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 ⑥ キャベツ、アスパラガスを入れて、火が通ったらビーンを入れる。 ⑦ しょうゆを入れて味を調え、仕上げにごま油を入れる。
豚肉 (スライス)	80g	
ゆでたこ (5mm程度のスライス)	40g	
たまねぎ (短冊切り)	1/2 個	
にんじん (短冊切り)	1/3 本	
キャベツ (短冊切り)	1/6 玉	
アスパラガス (3cm斜め切り)	2 本	
にんにく (みじん切り)	1 かけ	
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ2	

## ひとこと Memo

広島県産の旬の食材を取り入れた『S』さっぱり『D』どうぞ『G』がっつりとSDGsビーンです。広島らしさたっぷりの栄養バランスのとれたビーンです。季節に合わせて食材を変えてもいいですね。



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

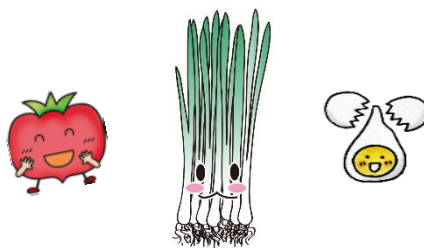


# 広島産海と大地のチヂミックス

昨年度の  
ひろしま給食を  
紹介します♪



材料 (4人分)		作り方
トマト (1cmの角切り)	小2個	① ④を泡だて器で混ぜる。 ② ①にわけぎ、トマト、マダコ、ピザ用チーズを入れて混ぜる。 ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を4等分して入れ、中火で3分、ひっくり返して弱火で5分焼く。
マダコ (1cmの角切り)	75g	
わけぎ (小口切り)	1束	
ピザ用チーズ	10g	
小麦粉	大さじ6	
卵	1個	
水	100ml	
韓国風だしの素 (中華だしの素や鶏がらスープの素でも可)	小さじ1	
ごま油	適宜	



## ひとこと Memo

広島の花と大地の恵みを使い、五大栄養素全てを一度にとれるチヂミです。わけぎがない季節は青ねぎを使っても良いですね。お休みの日のお昼ご飯やおやつにもぴったりですよ♪

