

給食だより

特別号

2023 年(令和 5 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

『ひろしま給食』でSDGsを考えよう！！

～広島県産の旬の食材の活用～

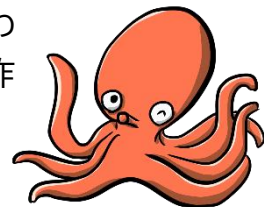
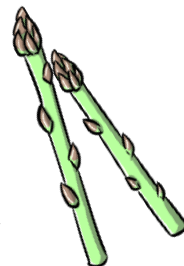


昨年度からリニューアルされた「ひろしま給食推進プロジェクト」は、今年度、広島県産の旬の指定食材 5 品目（アスパラガス、トマト、マダコ、わけぎ、米）を使ったメニューを募集しました。



今年度の統一メニューは、『S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりと SDGs ビーフン』です。広島県産の旬の食材がたっぷり使われた、誰でも簡単に作れるメニューです。ぜひご家庭でも作って、食べてください。

3 月には、福山市の給食にも登場します。お楽しみに！



S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりと SDGs ビーフン

呉市立阿賀中学校
第3学年
清水 結衣 さん

アピールポイント

さっぱり食べやすい味でがっつり、広島らしさたっぷりの栄養バランスの取れたビーフンです。

使用する材料（指定 5 品目より）

アスパラガス

トマト



マダコ



ビーフン



簡単に作れて
おいしい！

【福山市の給食メニュー】 3月14日～16日に提供します！

*黒糖パン *SDGs ビーフン *福山もやしのナムル *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

＊S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりと SDGs ビーフン＊

材料（切り方）	分量（4人分）	作り方
★ビーフン	200g	① ビーフンをゆでる。 ② フライパンにごま油をひく。 ③ ②にアスパラガス、マダコ、ベーコン、玉ねぎを入れてさっと炒め、塩とこしょうをふる。 ④ ③にビーフンとにんにくを入れ、めんつゆと水を加えて手早く混ぜる。 ⑤ 器に盛りつけて、トマトをまぶす。
★アスパラガス （3cm 程度のななめ切り）	8 本	
★トマト（1cm 角切り）	中 1/2 個	
★マダコ （5mm 程度の輪切り）	100g	
ベーコン（1cm 幅）	60g	
玉ねぎ（薄切り）	3/4 個	
にんにく（すりおろし）	小さじ 1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
めんつゆ	110ml	
水	30ml	
ごま油	大さじ 3	



「ひろしま給食」メニュー

＊くるっと！広島のみりょくれ〜ぷ！＊

材料（切り方）	分量（4人分）	作り方
★米粉	50g	① ヨーグルトの水分を切る。（コーヒーフィルターなど） ② トマトに十字の切込みを入れて湯むきし、細かく切る。 ③ ②に砂糖，レモン果汁を加え，とろみがつくまで煮詰めた後，冷蔵庫で冷ます。 ④ ボウルに卵，砂糖，牛乳を入れてよく混ぜ，さらに米粉を加えてだまにならないようによく混ぜる。 ⑤ 熱したフライパンに薄く油（分量外）をひき，④を丸く流し込む。（多めに流し込むと，厚くモチモチになる！） ⑥ 焼き目がつかないうちにひっくり返して反対の面も焼き，両面が焼けたらクッキングシートなどの上で冷ます。 ⑦ 生クリームに砂糖を加え，氷水で冷やしながらか泡立てる。 ⑧ ①をボウルに入れ，レモン果汁を加えて混ぜ，さらに⑦を入れて混ぜる。 ⑨ ⑥の上に⑧を塗り，③をのせてくるむ。
卵	2 個	
砂糖	30g	
牛乳	140ml	
★トマト	中 4 個	
砂糖	90g	
レモン果汁	小さじ 1	
ヨーグルト	100g	
生クリーム	100ml	
砂糖	10g	
レモン果汁	小さじ 1/2	
 ※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！

