

# 食育だより!

豊南中学校  
令和5年度6月号  
文責  
栄養教諭 高瀬有紀奈



## 愛知を食べる学校給食の日



6月21日（水）は、愛知を食べる学校給食の日献立です。みなさんの地元である豊田市で作られた食材を、たくさん使用した給食が登場します。地域でとれた新鮮な食材や生産者の方に感謝しながら、味わって食べてくださいね。

### ビーンズサラダ

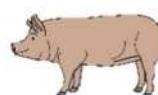
＜豊田市産の食材＞ 豊田市産の大豆「フクユタカ」をたくさん使用したサラダです。フクユタカは、日本で一番多く栽培されている品種です。



大豆 キャベツ  
にんじん

### まるっとよたひまわりポーク ミンチカツ

＜豊田市産の食材＞ とよたひまわりポークは、愛情をたっぷりかけて育てられ、人にも環境にも優しいぶた肉です。うまみたっぷりのミンチカツです。



とよたひまわり  
ポーク

### ビーンズサラダ

まるっとよた  
ひまわりポーク  
ミンチカツ  
△中濃ソース

### スライスパン

### コーヒー牛乳の素

### オニオンスープ

### スライスパン

### オニオンスープ

#### スライスパン



小麦

「きぬあかり」という品種の小麦を使用しています。パンの生産者さんが、楽しい給食時間想像しながら、おいしくなるように愛情をこめて作ってくれています。

#### オニオンスープ

#### オニオンスープ

豊田市でとれた、新鮮な野菜のうまみたっぷりのスープです。



たまねぎ



にんじん

## 保護者の方へ



## ～調理編①～

前回のおたよりでは、納品から下処理までの工程を紹介させて頂きました。  
今回は、調理の様子を紹介します。

9時～11時



みじん切りやせん切りなど様々な形に切ることができます。



機械だけではなく、肉じゃがのじゃがいも（約700kg分）などは、すべて包丁を使って切っています！！

きれいに洗った野菜をスライサーで切っていきます。



食材が切ったら、大きな鍋で、ゆでたり、炒めたり、煮たりしていきます。



これは、フライヤーです。揚げ物を揚げています。

スチームコンベクションオーブンといって、蒸したり焼いたりする機械です。魚やオムレツなどを焼きます。



## 給食レシピ

### ひじきの炒め煮

#### 材料（4人分）

- |       |      |         |       |
|-------|------|---------|-------|
| ・サラダ油 | 1 g  | ・じゃがいも  | 120 g |
| ・ぶた肉  | 40 g | ・大豆     | 60 g  |
| ・にんじん | 40 g | ・ひじき（乾） | 6 g   |

- A
- |       |        |
|-------|--------|
| ・さとう  | 小さじ2   |
| ・しょうゆ | 小さじ2   |
| ・和風だし | 小さじ1/2 |
| ・本みりん | 小さじ1   |

#### 作り方

- ① ひじき（乾）は戻しておく。
- ② 鍋にサラダ油をしき、ぶた肉、にんじん、じゃがいもの順で炒める。
- ③ 火が通ったら、大豆とひじきを加え、さらに炒める。
- ④ Aの調味料を入れて煮る。味がしみこんだら完成。

給食では、豊田市産の大豆を使用しています。お弁当にもおすすめの一品です。

