

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〉



大豆



キャベツ

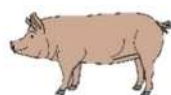


にんじん

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。

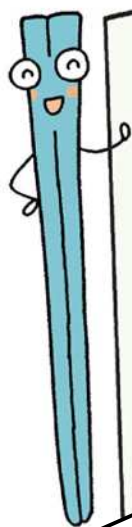
まるっととよたひまわりポーク ミンチカツ

〈豊田市産の食材〉



とよたひまわり
ポーク

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。



ビーンズサラダ

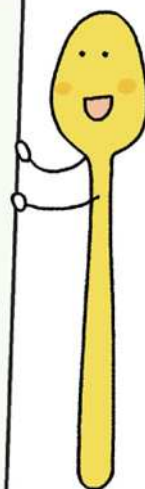
まるっととよた
ひまわりポーク
ミンチカツ
◇中濃ソース



コーヒー牛乳の素

スライスパン

オニオンスープ



スライスパン

〈豊田市産の食材〉



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、楽しい給食時間を想像しながら、おいしくなるようにと愛情をこめて作ってくれています。

オニオンスープ

〈豊田市産の食材〉



たまねぎ



にんじん

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。

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いただきました。
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。



きれいに洗った野菜を
スライサーで
切っていきます。



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！！

食材が切れたら、
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。



ひじきの炒め煮

材料(4人分)

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

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。

