

▷ 栄養教諭のおすすめ献立を再現
～家庭で学校給食を食べてみよう!～

ベーコンポテト



☆材料 (4人分)
じゃがいも 280g
ベーコン 60g
マヨネーズ 40g
ピザ用チーズ 40g
パセリ 少々

- ☆作り方
①じゃがいもは1cm角、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにする。
②じゃがいもは、ゆでて柔らかくしておく。
③ベーコンを炒めて、②を加えてつぶしながら混ぜる。
④アルミカップに③を盛り、マヨネーズ、チーズ、パセリをのせる。
⑤オーブンで焼いて完成。(目安: 230℃ 7分30秒)

材料 (4人分)
ごはん 適量
(牛ピリ)
牛肉(薄切り) 80g ごま油 適量
酒 小さじ1 白菜キムチ 60g
にんじん 40g 糸こんにゃく 30g
ごぼう 20g いんげん 12g いらごま 4g
濃口しょうゆ 小さじ1強 砂糖 小さじ1強
(錦糸卵)
卵 2個 砂糖 少々 塩 少々

- 作り方
①にんじんは千切り、ごぼうはさががき、いんげんは筋をとって小口切りにしておく。
②糸こんにゃくは3cmに切ってゆでておく。
③卵は溶いて砂糖と塩を加え、薄く焼き細切りにしておく。
④ごま油で牛肉を炒め、酒をふる。火が通ったらごぼう、にんじん、糸こんにゃくを加えて炒める。
⑤④に濃口しょうゆ、砂糖で味つけし、いんげんを加えて汁気が少なくなるまで炒める。
⑥さらに白菜キムチを加えて炒め、ごまをふって仕上げる。
⑦ごはん⑥と錦糸卵を盛り付けて完成。



ブロッコリーの
おかかあえ

☆材料 (4人分)
ブロッコリー 1株
かつお節 3g
濃口しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2/3

- ☆作り方
①ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
②ブロッコリーと、濃口しょうゆ、みりん、かつお節を和えて完成。



牛ピリごはん

子どもたちに豊かな食経験を
給食は単なる食事ではなく、
家庭ではあまり食べる機会が
ない献立を提供したり、季節
に合わせた地域の旬な食材を
使ったりと、栄養面はもちろん、
豊かな食の経験を子どもたち
に豊かに通して子どもたちに
えるよう取り組んでいます。
また、月に一度は新しい献
立を取り入れるようにもして
います。
給食を好きな子どもが一人
も増えてくれたら嬉しいですね。

南あわじ市沼島学校給食センター
富永栄養教諭(中央)
岡林栄養教諭(左)
新崎学校栄養職員(右)



▷ 沼島ではこんな給食が食べられるよ

沼島ならではの給食を

沼島の給食センターは小学
校に隣接し、運搬時間が短い
ので、子どもたち到来立
の給食を届けることができま
す。また、献立にサンドイッチ
を取り入れるなど、少人数だ
からこそできる特色ある献立
がたくさんあります。
子どもたちには給食を楽し
く食べて、好きになってもらえ
たら嬉しいですね。



南あわじ市沼島学校給食センター
山田栄養教諭(中央)
調理員の川口さん(左)、中元さん(右)

お誕生月ケーキ



鶏肉とトマトのパスタ



サンドイッチ



鶏肉のレモン焼き



淡路島ワカメうどん

▽自分たちの考えた献立が学校給食に?

毎年、学校給食に「新しい
献立」を取り入れたいと
いう子どもたちの思いが実
現しています。
今年度は、西淡中学校の
生徒が栄養教諭のサポート
を受け、地場食材を使って栄
養バランスも考慮した献立を
提案し、実際に市内の幼稚
園、小中学校の学校給食で
提供されました。
献立が採用されたと知った生
徒たちからは、歓声が上がった
そうです。
子どもたちにとって身近な学
校給食が、地域を学ぶよい教材
となっています。