

## 人気メニューレシピ紹介



人気メニューをお家で  
作ってみよう！

### さといもサラダ

材料 4人分	分量(g)	作り方
ツナ缶 さといも にんじん きゅうり	20 120 20 20	① さといもは、皮をむき、ひと口大に切って、柔らかくなるまでゆでる。 火が通ったら、水をきり、冷ましておく。  ② にんじんは5mmのせん切りにし、ゆでて冷ましておく。  ③ きゅうりは3mm幅の輪切りにし、塩をふり、水分をしぼる。  ④ ツナ缶と①②③を、●の調味料で和える。
● マヨネーズ	18 (大さじ1と1/2)	
● うすくちしょうゆ	少々	
● こしょう	少々	

### 豚肉のキンパ風

材料 4人分	分量(g)	作り方
豚こま肉 料理酒 しょうが にんにく 切干大根 小松菜 にんじん 白ごま ごま油	160 4 (小さじ1弱) 2 1 8 50 25 4 (小さじ2) 6 (大さじ1/2)	① 豚肉に料理酒をふっておく。 (豚肉が大きい場合はひと口大に切る。)  ② 切干大根は、水につけてもどしておく。  ③ しょうが・にんにくはみじん切り、にんじんは5mm幅のせん切り、小松菜は2cm幅、切干大根は4cm幅に切る。  ④ フライパンに油をひき、しょうがとにんにくを炒める。  ⑤ 豚肉・にんじん・切干大根・小松菜の順に加え炒める。  ⑥ ■の調味料を加えて、味を調える。 ※ 焼肉のたれの味に合わせて、調味料は調節してください。
■ 砂糖	3 (小さじ1)	
■ 焼肉のたれ	12	
■ こいくちしょうゆ	8 (大さじ1/2)	
■ コチュジャン	少々	

過去の給食レシピは、ホームページに掲載しています。  
「西脇市 学校給食レシピ」で検索、または、QRコードからアクセス  
できます。



給食レシピページ

## クイズコーナー ~2月号より~

### ≪第1問≫☆☆☆ ぶつう

A・Bに入る漢字は何でしょう？

地元で生産された食べ物を、地元で消費することを、**A**産地**B**と言います。

### ≪第2問≫☆☆☆ かんたん

西脇市の特産物を選びましょう。

- ① もも
- ② 金ごま
- ③ きのこ
- ④ 黒田庄和牛

答えは  
2つあるよ！



### ≪第3問≫☆☆☆ ぶつう

地産地消の良いところを選びましょう。

- ① 地球にやさしい
- ② 作った人がだれかわからない
- ③ 新鮮でおいしい
- ④ 西脇市の農業を応援できる

答えは  
3つあるよ！



何問正解できたかな？  
わからなかったところは、2月号を見て、復習しよう！

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでも  
ご覧になれます。  
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索  
また、QRコードからもアクセスできます。



※ホームページトップへはこちら

給食や給食センターに関する  
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041  
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333  
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

### ☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分の給食費の還付対象となります。  
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。