

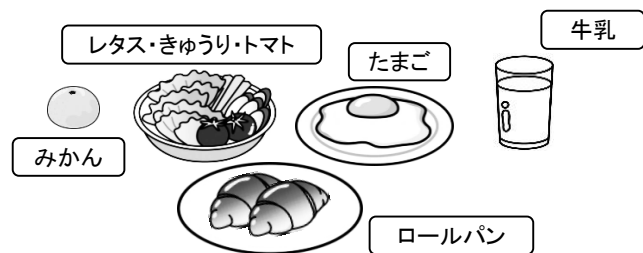
1年間をふり返ろう



今年度も残りわずかとなりました。4月に比べて体も心も大きく成長していることでしょう。みなさんはこの1年間、栄養バランスや食事のマナーなど、様々なことを学んできました。今回は、栄養バランスのクイズに挑戦してみましよう。

クイズに挑戦!

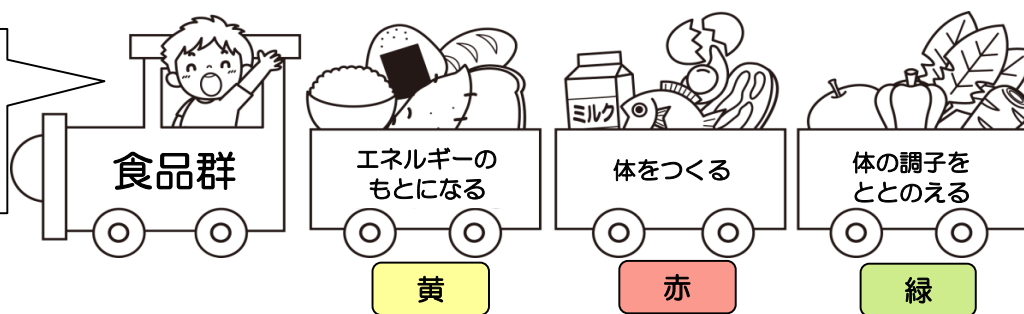
下の絵は健太くんの朝ごはんです。食べ物を3つの働きに分けてみましょう。



エネルギーのもとになる (黄グループ)	体をつくる (赤グループ)	体の調子をととのえる (緑グループ)

ヒント~思い出してみよう~

食べ物は働きによって、黄・赤・緑の3つのグループに分かれていたね!



★ 献立表、にしわきっ子、給食レシピをホームページに掲載しています。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」、
「西脇市 給食レシピ」で検索
また、右のQRコードからもアクセスできます。



HPTopはこちら



給食レシピはこちら

クイズの答え・・・黄：ロールパン、赤：牛乳、緑：レタス・きゅうり・トマト・みかん



給食の人気メニューを
紹介します!

鶏肉のから揚げ

材料 4人分	分量	作り方
鶏もも肉	320g	① 鶏肉はひと口大に切る。にんにく・しょうがはすりおろす。
にんにく	4g	
しょうが	8g	② 袋に①と★を入れてよくもみこみ、冷蔵庫で30分ほどねかせる。
★ 酒	大さじ1	
★ しょうゆ	大さじ1と1/2	③ ②に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

オニオンスープ

材料 4人分	分量	作り方
ベーコン	40g	① ベーコンは短冊切りにする。にんじんはせん切り、玉ねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
玉ねぎ	1と1/2こ	
にんじん	1/2本	② 鍋にサラダ油・ベーコン・玉ねぎを入れてよく炒めにんじん・マッシュルームを入れさらに炒める。
マッシュルーム	30g	
固形コンソメ	1こ	③ ②に、水・固形コンソメを入れて煮る。
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	④ 塩・こしょうで味をととのえる。
水	600cc	
サラダ油	適量	

ツナふりかけ

材料 4人分	分量	作り方
ツナ	80g	① ツナは汁を切って、●と合わせて水分がなくなるまで炒める。
青のり	1g	
白ごま	小さじ1	② ①に青のり・白ごまを加える。
● 酒	小さじ1と1/2	
● しょうゆ	小さじ1と1/2	
● 砂糖	小さじ1/2	

★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み給食費の還付対象とします。
長期欠食する場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。

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