

うんまか



発行：令和6年4月
えびの市防災食育センター
第1号

ご入学・ご進級おめでとうございます！

今年度も笑顔で元気に学校生活が送れるよう、防災食育センターでも職員一丸となって、おいしく安全な給食を提供していきますので、よろしくお祈りします。

えびの市の給食の特徴とは？



文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



主食はごはんが中心で、パンは月に1～2回程度です。えびの産ヒノヒカリを使っています。行事食や郷土料理、リクエスト献立などバラエティーに富んだ給食作りを心がけています。

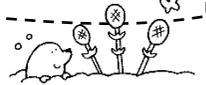
栄養教諭・栄養職員が献立の案を作り、えびの市職員、調理員、栄養士で検討し、献立が完成します。



☆ 月1で取り入れている献立 ☆

- ひむか産地消献立・・・宮崎県産やえびの産の食材を使った献立
- えびのふるさと給食・・・えびの市の郷土料理や食材を使った献立
- ベジ活献立・・・野菜を一番多く使った日の献立（野菜100g以上）
- へらしお献立・・・塩分使用量が一番少ない日の献立

はるやさいす 春野菜を好きになろう



はるやさいす 春野菜ってなあに？

春に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。春野菜の多くは、寒さが厳しい冬の間を土の中で過ごし、暖かくなると芽を出して収穫時期を迎えます。少し苦味があり、香りが強い野菜も多いです。

はるやさいす 春野菜のいいところは？

冬の間蓄えた栄養がたくさんふくまれ、ビタミン類や食物せんい、ミネラルが豊富です。また、みずみずしいあまみや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴的です。

がつ きゅうしよく はるやさいす どうじよう 4・5月の給食には春野菜がたくさん登場します！

おたのしみに♪



給食レシピ紹介 ~新じゃがいものそぼろ煮~

【材料 4人分】

鶏ひき肉	140g
たまねぎ	120g
にんじん	80g
じゃがいも	220g
糸こんにやく	60g
厚揚げ	80g
むき枝豆	25g
サラダ油	小さじ1
中双糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	小さじ1
みず	150g

【作り方】

- ① 糸こんにやくを食べやすい長さに切る。
- ② じゃがいも・にんじんは乱切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉と③を炒める。火が通ったら①②を加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に厚揚げとAを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、むき枝豆を加えて軽く煮る。

* 調味料は味をみて調整してください。