

うんまか



発行：令和7年4月
えびの市防災食育センター
第1号

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとようございます！

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、よろしくお願ひします。

えびの市の給食の特徴とは？



事務局4名(栄養士2名)、調理員さん21名、運転手さん4名のメンバーで小中学校合わせて8校の(約1300食分)の給食を作っています。



主食はごはんが中心で、パンは月に1〜2回程度です。お米は、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。

栄養士が献立の案を作り、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 ☆

- ひむか地産地消献立・・・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

端午の節句の行事食とは？

5月5日は、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする「端午の節句」です。鯉のぼりをあげたり「かしわもち」や「ちまき」などを食べる風習があります。地域によって食べられるものが異なり、宮崎県では、「鯨ようかん」や「あくまき」を食べることが多いです。

★ 給食では「かしわもちプリン」を提供します ★



給食レシピ

【材料 4人分】

豚肉	200g
春キャベツ	1/4個
にんじん	1/2個
アスパラガス	3〜4本
厚揚げ	100g

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ アスパラガスは根元の硬い部分を少し切り落とし、一口大に切る。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に少し火が通ったら、厚揚げ・にんじん・アスパラガスを投入し炒める。
- ⑥ にんじん・アスパラガスがやわらかくなったら、キャベツを入れて炒め合わせる。
- ⑦ Aの調味料を入れる。
- ⑧ キャベツがしんなりしてきたら、ごま油を入れる。

* 調味料は味をみて調整してください。

～春野菜の回鍋肉～

A

おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1
みそ	小さじ2
テンメンジャン	小さじ2
トウバンジャン	少々
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1