

# 食育だより

令和8年4月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

4/23

とりにくの  
てりやき  
はるキャベツと  
にんじんの  
あえもの



おいおい  
クレープ



わかめごはん

ぜんつうじ しりつにしちゅうがっこう  
善通寺市立西中学校

テーマは「新しい学年のスタート 華やかランチ」です。旬  
のわかめを使ったわかめごはんは、てりやきの味つけとも相性  
抜群です。花入りのすまし汁で、見た目にも華やかさを出し  
ました。デザートのカレーで進級・進学をお祝いしながら、  
新しいスタートを元気にがんばりましょう。



## 学校給食レシピ



### 福岡県「がめ煮」

全国郷土料理めぐりの献立です。博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」が名前の由来です。

### 材料（4人分）

- ・鶏肉 2 cm角 100 g
- ・ちくわ 60 g
- ・厚揚げ 140 g
- ・じゃがいも 小1個
- ・つきこんにやく 20 g
- ・れんこん 1/4 節
- ・ごぼう 1/3 本
- ・たけのこ（水煮） 30 g
- ・にんじん 1/3 本
- ・さやいんげん 適量
- ・干しいたけ（カット） 4 g
- ・酒 小さじ2
- ・油 小さじ1
- A {
  - ・こいくちしょうゆ 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・みりん 小さじ1
  - ・水 90ml

### 作り方

- ① 材料を切る。  
ちくわ・ごぼう…5 mm幅 厚揚げ…食べやすい大きさ  
じゃがいも…2 cm角 れんこん…いちょう切り  
たけのこ…短冊切り さやいんげん…2 cm
- ② 干しいたけを水で戻す。
- ③ さやいんげん、こんにやくは下ゆでしておく。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉を酒と炒める。
- ⑤ じゃがいも、れんこん、ごぼう、たけのこの順に炒める。
- ⑥ ちくわ、厚揚げ、こんにやく、干しいたけを入れてさらに炒め、戻し汁とAを加えて煮る。
- ⑦ さやいんげんを加えて仕上げる。



今年度が始まりました。学校給食が子どもたちの健やかな成長を支え、生きた教材としての役割を果たせるよう努めていきます。

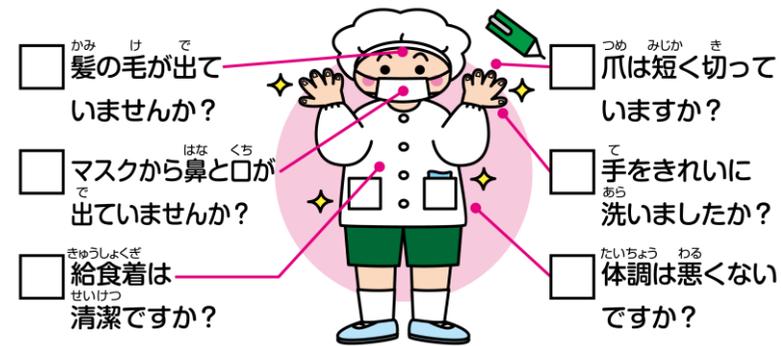
また、クラスの全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることも大切です。

## 給食の準備を整えよう！

### ☆ 給食の前に必ず手をきれいに洗いましょう。



### ☆ 身支度を整え、協力して準備しましょう。



## 今年度からスタート「全国郷土料理めぐり」

全国にはその土地に伝わるさまざまな郷土料理があります。そこで、今年度の給食では、今まで登場していた香川県の郷土料理だけでなく各都道府県の郷土料理がほぼ毎月登場します。

