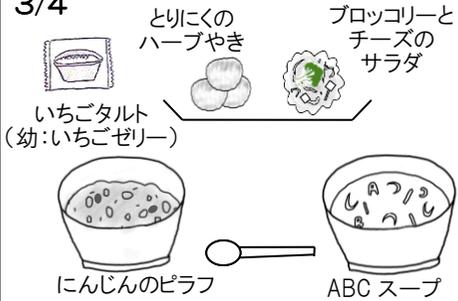


食育だより

令和7年3月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

3/4



琴平町立榎井小学校

テーマは「旬がいっぱい 洋風献立」です。
 ブロッコリーは地域のもが使われています。それに春らしい旬のいちご味のデザートを取り入れました。春でも少し寒いので体調管理に気を付けて野菜をいっぱいとれるようにしました。みんなにおいしく食べてほしいです。

学校給食レシピ



チリドッグ

牛ひき肉を使うことがおいしさの秘訣です。お好みでチリパウダーを増やすと、さらにスパイシーになります。

材料（4人分）

- ・ウインナー 3本
- ・牛ひき肉 40g
- ・赤ワイン 小さじ1
- ・金時豆（水煮） 40g
- ・にんじん 1/5本
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・パセリ 適量
- ・チリパウダー 少々
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 小さじ1
- ・トマトケチャップ 小さじ2
- ・トマトピューレ 小さじ2
- ・薄力粉 小さじ1
- ・油 小さじ1/2
- ・コッペパン 4本

作り方

- ① 材料を切る。
ウインナー…1cm幅 パセリ…みじん切りにんじん、玉ねぎ…粗めのみじん切り
- ② フライパンに油を引き、ウインナー・牛ひき肉・赤ワイン・おろしにんにくを加えて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎ・塩・砂糖を加え、さらに炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、金時豆・チリパウダー・トマトケチャップ・トマトピューレを加え、炒める。
- ⑤ 薄力粉を振るいながら加え、とろみが出るまで弱火で炒める。
- ⑥ 火を止め、パセリを合わせる。
- ⑦ パンに挟んで完成。



卒園・卒業生のみなさん、ご卒園・ご卒業おめでとうございます。
 給食を通してみなさんの心と体の成長をサポートできていたらうれしいです。また、新生活や新学年が健康で充実したものになることを願っています。
 そのために今年度の振り返りをしっかりしておきましょう。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへん よくがんばり ました	☆☆ よくがんばり ました	☆ もうすこし がんばり ましょう	まずは たべることをすき になりましょう