

# 給食だより



令和4年度 夏休み号

三田市立清水山給食センター  
三田市立ゆりのき台給食センター

もうすぐ長い夏休みがはじまります。夏バテしないように、早寝早起きをして、朝昼夕の3回の食事をきちんととり、規則正しい生活を送りましょう。

## えらんでみよう！1食分の食事

給食の献立は、主食・主菜・副菜(汁物を含む)がそろっています。この3つをそろえると、栄養のバランスがよくなります。バランスのよい献立になるように、1食分の食事を選んでみましょう。

### 主菜

肉や魚、たまごや大豆などを使ったおかず(主に体をつくるものになる食品)



### 副菜・汁物

野菜やきのこ、海藻類などを多く使ったおかず(主に体の調子を整えるものになる食品)



### 主食

ごはんやパン、めん類(主にエネルギーのものになる食品)



### 主食グループ



### 主菜グループ



### 副菜・汁物グループ



### その他グループ



主食、主菜、副菜・汁物、その他のグループからメニューをえらんで書いてみましょう。





夏休みに料理に  
チャレンジしてみよう!

食べることは好きですか?好きな給食メニューはありますか?人気の給食レシピを集めました。  
お家でも簡単に作れるようにアレンジしています。ぜひ作ってみてくださいね♪



## 主食

### ごまごはん



おにぎりにしても  
おいしいよ~♪



【材料】  
精白米 2合  
白いりごま 小さじ2  
白すりごま 大さじ3  
塩 小さじ1/2

【つくり方】

- ① 白米は洗って、通常の水加減で浸漬させる。
- ② ごまと塩を入れて炊飯する。

なんちゃって

## 主菜

超かんたん♪

### 魚のヤンニョムカンジャンがけ



【材料】4人分  
魚(さわら・さばなど) 4切  
片栗粉 大さじ2  
油 適量  
焼き肉のタレ 大さじ2~3  
青ねぎ お好みで

【つくり方】

- ① 魚の切り身に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに多めの油を熱し、魚を両面揚げ焼きにする。
- ③ 焼き肉のタレを加え、全体からめる。ネギもお好みで。

## 副菜

### げんきサラダ



【材料】3~4人分

キャベツ 3枚  
人参 3cm程度  
きゅうり 1本  
ハム 2枚  
ホールコーン缶 1/2缶  
細切り昆布 3g程度  
(刻み昆布)  
かつお節 1パック  
★砂糖 小さじ2  
★酢 大さじ1  
★塩 ふたつまみ  
★オリーブ油 ひと回し  
ミニトマト お好みで

【つくり方】

- ① 下準備をする。  
きゅうりは輪切りにして塩もみし、水気を絞る。キャベツと人参は細く切って、レンジで2分加熱する。  
ハムは短冊切りにする。
- ② 食材を全てボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ ★の調味料を加え、味を調える。  
ミニトマトを添えて出来上がり。  
(市販のドレッシングでもOKです。)

## デザート

### サーターアンダギー



【材料】小さいもの8個分  
小麦粉 80g  
卵 小1こ  
黒砂糖 40g  
ベーキングパウダー 小さじ1/3  
揚げ油 適量

【つくり方】

- ① ボウルに卵を割って、さいばしでとく。
- ② 黒砂糖を入れて、木べらですり混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを入れて、さっくりと混ぜる。  
※生地はかなり固めます。粉っぽいようなら牛乳を少しずつ加えて調整してください。
- ④ 生地を8等分にして丸め、160度くらいの油でゆっくりと揚げる。



沖縄のドーナツです♪  
簡単においしくつくれますよ

## 募集

### 食べチャオさんだ! 絵手紙コンクール



(令和3年度入賞作品)



応募期間:  
令和4年7月21日 ~ 9月9日

◆テーマ

自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと生産者への感謝の気持ちを『絵』と『言葉』で伝えるメッセージ

◆オリジナルの絵手紙を募集します!(園児は絵だけでもよい)  
※詳細については、学校園にチラシを配布しています。

◆応募対象

三田市内に在園・在学・在住の4歳~中学生以下の子ども



(令和3年度入賞作品)