



3月 きゅうしょくこんだて



だざいふし がっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

寒さの中にも春の気配が感じられるようになりました。今年度もあとわずかですね。
子どもたちは、この一年間でずいぶん大きく成長したことと思います。新しいスタートへ向けて、
の生活を振り返ってみましょう。

～ 健康和食の合い言葉 「まごわやさしいこ」～

今年度は、毎月19日の食育の日に合わせて、「まごわやさしいこ」の食材について紹介してきまし
これらの食材を取り入れることで、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどをバランスよくとることが
ます。1日3回の食事の中に1回は取り入れるようにすると、栄養バランスがよくなります。

ま		まめ	豆、豆製品 大豆や小豆などの豆類、豆腐、油揚げなど
ご		ごま	ごまなどの種実類 ごま、アーモンド、くるみ、カシューナッツなど
わ		わかめ	海藻類 わかめ、昆布、ひじき、のりなど
や		やさしい	野菜類 葉野菜、根菜など(旬の野菜がおすすめ)
さ		さかな	魚類 切り身の魚、小魚など(旬の魚がおすすめ)
し		しいたけ	きのこ類 しいたけ、えのきたけ、しめじ、エリンギなど
い		いも	いも類 じゃがいも、里いも、さつまいもなど
こ		はっこう	発酵食品 漬物(たくあん、高菜漬け)、みそ、納豆、ヨーグルトなど

給食の献立より

☆ 単いものり塩バター ☆

太宰府市の料理コンクールで、調理員さんが考えた料理です。
里いもを、子どもたちが食べやすい味つけにしています。

<材料(4人分)>

- 里いも 200g
- サラダ油 適量
- 塩 少々
- バター 6g
- 青のり 少々

<作り方>

- ① 里いもを2cm角に切り、水にさらす。
- ② ①の里芋をゆでる。(電子レンジ600Wで約4分加熱する。)
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を炒め、塩で調味する。
- ④ バターを加えてからめ、青のりを和える。



アレンジレシピ

※ 材料はお好みで調整してください。里いもは冷凍を活用してもよいです。
里いもの代わりにじゃがいもを使ってもおいしいです。



(給食1人分) 熱量 46kcal たんぱく質 0.9g 食塩相当量 0.2g 食物繊維