

令和5年度

5月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」 は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整える など、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



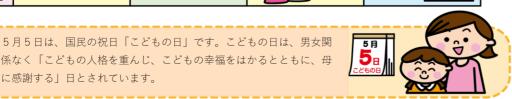












作ってみませんか かいづっち の給食レシピ ~ なすの郡上みそしる ~

【 材料 】(4人分)

海津のなす 1/4袋 小1本 えのきたけ だいこん 油あげ 1/2枚 80g 根深ねき 20g

合わせみそ 22g

郡上みそ 20g だし汁 800ml

【作り方】

① なすは1cm幅の半月切り、だいこんはいちょう切り、 えのきたけはいしづきを落とし、食べやすい大きさにする。 油あげは、油抜きをして短冊切りにする。ねぎは小口切り にする。

② だし汁に、だいこんを入れて煮る。だいこんがやわらかく なったら、なす、えのきたけ、油あげを入れる。

③ 白みそ、郡上みそを溶き入れる。

④ ねぎを加える。





※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。 ※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)