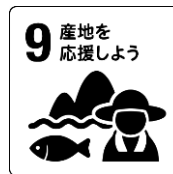


4月 きゅうしょくだより



食育ピクトグラム



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

☆ 太宰府市の学校給食について ☆

《 麦ごはん 》



げつ・か・すい・きんようび・べいはんきゅうしょく
月・火・水・金曜日が米飯給食です。
ちくし・ちく・しゅうかく・ゆめ
筑紫地区で収穫された『夢つくし』と
ふくおかけんさん・おおむぎ・つか
福岡県産の大麦を使っています。

《 パン類 》



もくようび・きゅうしょく・ふくおかけんさん・こむぎ
木曜日がパン給食です。福岡県産の小麦
『ミナミノカオリ』を使った県産小麦パンや
ふくおかけんさん・こめこ・つか
福岡県産の米粉を使った米粉パンなども
とうじょう
登場します。

《 牛乳 》



ふくおかけんさん・しんせん
福岡県産の新鮮
ぎゅうにゅう・まいにちとうじょう
な牛乳が毎日登場
します。

《 野菜、肉、こんにゃくなど 》



まいあさ・ひ・しやう・ばん・とど
毎朝、その日に使用する分だけを届けてもらっています。
そのため、どれも新鮮なもののばかりです。
ふくおかけんさん・じもとさん・しよくざい・しやう
福岡県産・地元産の食材を使用するように努めています。

～テーマ献立の紹介～

だざいふし・きゅうしょく・まいにち・きゅうしょく
太宰府市の給食では、毎日の給食にねらいをもって献立を作成しています。今年度は次のようなテーマを設けています。

だざいふの日(毎月19日の食育の日)

しよくいく・ひ・にちぜんご・だざいふし
食育の日である19日前後に、太宰府市
でとれる食べ物や昔から食べられてきた
りょうり・し・だざいふし・しまいとし
料理を知らせたり、太宰府市と姉妹都市や
ゆうこうとし・むす・れきし・し
友好都市との結びつきや歴史を知らせたり
します。

朝ごはん献立

あさ・こんだて
朝ごはんにおすすめの
こんだて
献立をとおして、朝ごは
んの役割や望ましい朝
ごはんの内容について
知らせます。

かみかみ献立

こんだて
かみごたえのある食品
を取り入れ、よくかんで
食べることを体得させま
す。かむ効果も知らせて
いきます。

食物せんい献立

しよくもつ・こんだて
子どもたちに不足
しがちな栄養素である
食物せんいを積極的
に取り入れます。

郷土料理

きやうどりょうり
日本各地の風土に根付
いた食文化の特徴、特産
品、料理について紹介し
ます。太宰府市の友好都
市の料理も
とうじょう
登場します。

世界の料理

せかい・りょうり
世界各国の食
文化や特徴、料
理などを紹介
します。

行事食

ぎやうじしよく
昔から受け継がれて
きた行事食の由来や
食文化について紹介
します。

お楽しみ献立

たの・こんだて
献立は当日の給食
の時間までひみつに
しておきます。

リザーブ給食

じぜん
事前に、デザートやお
かずを2～3種類の中か
ら、栄養価や好みを考え
て、自分で選びます。

今月の献立より

☆ビビンバ☆

だざいふのひ、そして、せかい・りょうりとして4月に登場するのは、韓国の料理です。太宰府市は、平成24
年4月に韓国のプヨ郡と姉妹都市になりました。そこで、毎年4月には韓国の料理を紹介しています。

<材料(4人分)>

★錦糸卵・焼肉★

卵	1個
豚肉(スライス)	200g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2

★ナムル★

ほうれん草	1/2束
にんじん	1/3本
大豆もやし	1/2袋
いりごま	大さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を温め、溶いた卵を入れて薄焼きにし、千切りにして、錦糸卵を作っておく。
- ② サラダ油としょうが、にんにくをフライパンに入れ、火にかける。
- ③ ②に豚肉を加えて炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆで調味し、ごま油で香りづけをする。
- ⑤ ほうれん草はゆでてから5cm幅に切り、にんじんは千切りにしてゆで、大豆もやしもゆでてざく切りする。
- ⑥ ⑤にいりごまとAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ ごはんに焼肉、ナムル、錦糸卵をのせてできあがり。

※調味料は、
お好みで
調整して
ください。

