

給食レシピ紹介

- 主食 連島ごぼう丼 たこめし
ジュシー ツナサンド
大豆カレーピラフ 揚げパン など
- 主菜 若鶏の梅みそ焼き みそカツ
ままかりの南蛮漬け 肉みそおでん
ホキのオーロソース など
- 副菜 はりはりあえ 白菜の甘酢あえ
海藻サラダ グリーンポタージュ
かきたま汁 けんちん汁 など

クックパッド

『倉敷市学校給食』
『高梁川流域学校給食』



倉敷中央学校給食共同調理場



e-mail : sclch-chuo@city.kurashiki.okayama.jp

くらしき

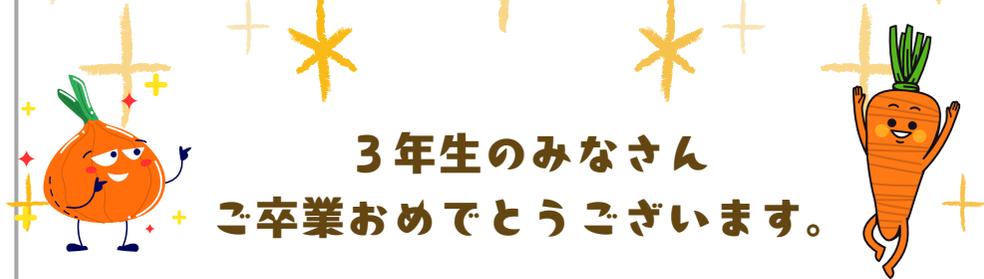
学校給食レシピ



中学校

なまえ

Congratulations



3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます。

倉敷中央学校給食共同調理場では、将来を担うみなさんに、給食を通して「食」の大切さを伝えてきました。

みなさんが9年間食べてきた給食は、栄養バランスだけでなく、安心・安全な食材を使い、おいしく食べられるよう工夫されていました。季節の食材を使い、地産地消給食や郷土料理・行事食を取り入れたり、外国の料理を取り入れたり、心身ともに温くなるような給食作りをめざして、職員一同奮闘してきました。そのような給食の献立のレシピの一部をクックパッドから見るができますので、卒業されるみなさんに紹介したいと思います。

これからは、みなさんが自分の食事を自分で選んだり、調理したりする場面が増えてくると思います。その中で、自分の生活リズムに合わせた食事の方法、健康を考えた食事のとり方など様々な課題に出会うことでしょう。これからも「食」を大切にして、健康で自己管理のできる人になってください。

この学校給食レシピが、食事や弁当作りに役立つことを願っています。



主食・主菜・副菜がそろった食事しましょう

主食「主にエネルギーとなる」食品

- 5 群 炭水化物・・・穀類、いも類、砂糖
- 6 群 脂 質・・・油脂（油・バターなど）



主菜「主に体の組織をつくる」食品

- 1 群 たんぱく質・・・魚、肉、卵、豆・豆製品
- 2 群 無 機 質・・・牛乳・乳製品、小魚、海藻

副菜「主に体の調子を整える」食品

- 3 群 カロテン・・・緑黄色野菜（中身の色の濃い野菜）
- 4 群 ビタミンC・・・その他の野菜、果物

だしの作り方 【煮干しだし】

- ①鍋に水を入れ、煮干しを30分程度つけておく。
- ②鍋を中火にかけ、沸騰したら、弱火にし4～5分程度加熱する。
- ③こして出し汁をとる。



【昆布・かつお節だし】

- ①鍋に水を入れ、昆布を30分以上つけておく。
- ②火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
- ④かつお節が沈んだら、こして出し汁をとる。

