

主食・副菜・主菜がそろった食事をしましょう

主食「おも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）

副菜「おも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

主菜「おも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

だしのとり方

【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 こす。

【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 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、こす。



倉敷中央学校給食

共同調理場

卒業生のみなさんへ

3年生のみなさん、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、時には外国の料理を取り入れたり、心身ともに温か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、調理したりする機会も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欲しいと思います。



この学校給食献立レシピが、みなさんの食事やお弁当作りに役立つことを願っています。

クックパッドで 給食のレシピを検索



♪♪掲載レシピを一部紹介♪♪

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

- ★クックパッドで「倉敷市学校給食」と検索してみてください。
- ★特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば）不使用給食レシピ。クックパッドで「高梁川流域学校給食」と検索してみてください。
- ★二次元コードを活用してください。

クックパッド
給食レシピ



クックパッド
特定原材料7品目不使用レシピ

