

★給食試食会！（伊尾木小、穴内小、土居小、安芸第一小）

6/10（火）伊尾木小学校、6/24（火）穴内小学校、7/1（火）土居小学校、7/4（金）安芸第一小学校で試食会を行いました。感想を一部ご紹介します。

- ・子どもが「給食のお汁がいつもおいしい」と教えてくれます。野菜のうまみやダシも良く出ていて、家ではなかなか提供できないものを出していただき、ありがとうございます。
- ・冷たいものは冷たく、温かいものは温かく食べられるところが良かったです。
- ・給食でおじゃこが出た後、家でも「おじゃこが食べたい」と言うようになりました。
- ・栄養面や食べる楽しさを感じることで給食時間は本当にありがたいです。家でも食の楽しさをもっと大切にしていきたいと改めて感じました。
- ・家では嫌いと言って残しがちなものも、何も言わずに食べていたのでおどろきました。



◆ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。

毎月15日：じゃこの日
毎月17日：なすの日
毎月19日：食育の日



ふるさと納税の食べもの
いっぱいいただきます！



作ってみませんか？ ☆ 給食レシピ

※大量調理のレシピのため、調味料の加減が必要な場合があります。お好みで調整して下さい。

●なすのたたき

☆ 材料 ☆（4人分）

なす	240g（3本）
天ぷら油	適量
かつおのゆで節	40g
ゆの酢	大さじ1弱
酢	大さじ1弱
さとう	大1と1/2
うす口しょうゆ	大さじ1弱
玉ねぎ	60g
ねぎ	20g



ゆのすをたっぷり使っています。
少し甘めの味付けの、一番人気のなす料理です。

☆ 作り方 ☆

- ① なすは、乱切りにする。
- ② なすを素揚げする。
- ③ ゆで節は、節のまま少しゆでて、ほぐす。（かつお節・ツナ缶で代用もOK）
- ④ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして、しぼる。ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 調味料をあわせておき、なす・薬味を、もりつけた上から、かける。

※ 給食では、玉ねぎ・ねぎをボイル冷却し、なすとかつおと一緒に和えるため、味がよくしみこんでいます。

●とり肉のから揚げ

☆ 材料 ☆（4人分）

鶏もも肉	200g
塩	0.5g
こいくちしょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
にんにく	1g
片栗粉	適量
揚げ油	適量



定番人気メニュー
やっぱり唐揚げが好き♪

☆ 作り方 ☆

- ① 鶏肉を一口大に切る。にんにくはすりおろす。
 - ② 調味料に30分ほど漬け込む。
 - ③ 片栗粉をまぶして、180℃の油で5分程度揚げます。
- ※片栗粉に、米粉や小麦粉を混ぜ合わせると、また違った食感の唐揚げに。試してみよう！

●とり肉のマーマレード焼き

☆ 材料 ☆（4人分）

鶏もも肉	250g
おろしにんにく	少々（1g）
マーマレード	35g
こいくちしょうゆ	大さじ1

☆ 作り方 ☆

- ① 鶏肉は人数分に切り、調味料に30分ほど漬け込む。
- ② オーブンで焼く。またはフライパンで焼く。

●手作りカステラ

☆ 材料 ☆（10個分）

薄力粉	120g
ベーキングパウダー	4g
さとう	40g
たまご	120g
牛乳	30g
生クリーム	40g
サラダ油	40g



どこかなつかしい、そぼくでおいしいカステラです。

☆ 作り方 ☆

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をダマがないようにふるっておく。
- ② ①にたまご、牛乳、生クリームを加えてダマがないようにしっかり混ぜる。
- ③ サラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ 鉄板に流し入れる。
- ⑤ 170℃で予熱していたオーブンで30～35分、様子を見ながら焼く。

