



# 給食だより



令和5年9月

知多市立八幡給食センター

2学期が始まりました。有意義な楽しい夏休みを過ごせたいでしょうか？さて、今回の給食だよりは、保護者の皆様から要望が多かった、給食レシピ紹介号です。親子で給食の再現にチャレンジしてみてください。**その前に給食の衛生管理をちょっと紹介**

学校給食では食品衛生上、あえ物やサラダに使う野菜は、すべて加熱し、急速冷却器で冷ましています。また、その温度記録をすべて残しています。これは、大量調理における細菌性食中毒の防止のためです。家庭ではそのような工程を省いてもかまいませんが、早めに召し上がってください。



## 給食レシピ紹介

「学校給食を家でも作ってみたい。」というお声を聞きますが、家族構成も家族の人数も様々です。今回は、〇人分とせず、給食の小学生1人分をお知らせします。(給食では中学生分は小学生の1.2倍)ご家族の人数や食欲に合わせて調整してください。5~6人分程度が作りやすいかと思えます。

**調味料の目安 小さじ1杯 およそ5g / 大さじ1杯 しょうゆ 15g 砂糖 10g**

### ビビンバ

【材料 1人分】

肉  
そ  
ぼ  
ろ

豚ひき肉	12g
おろしにんにく	0.2g
調味料A	しょうゆ 0.7g
	酒 0.2g

にんじん	12g
ほうれんそう	20g
もやし	20g

調味料B	しょうゆ	0.7g
	酒	0.2g
	砂糖	0.4g

【作り方】

- ① 調味料Bは煮合わせて冷ます。
- ② 豚ひき肉とにんにく、調味料Aを合わせて炒め、肉そぼろを作る。
- ③ にんじんは干切り、ほうれんそうともやしは2cm程度に切り、茹でて冷まし、水気を絞る。
- ④ ②③を①のたれで混ぜて出来上がり！食べるときは、ご飯に混ぜて食べる。

### 春雨とひじきの中華和え

【材料 1人分】

干しひじき	1g	
小松菜	10g	
春雨	2g	
調味料	酢	1.2g
	砂糖	1.2g
	醤油	2.5g
	ごま油	0.5g
すりごま	1.5g	

【作り方】

- ① 調味料は煮合わせて冷ます。
- ② ひじきは水で戻し、小松菜は2cm幅に切り、茹でて水気をとり、冷ます。
- ③ 春雨は茹でて、5cmほどに切り、冷ます。
- ④ ②③に①とすりごまを混ぜ合わせて出来上がり！

### 切干大根の和えもの

【材料 1人分】

切干大根	3g	
きゅうり	5g	
ツナ缶	8g	
調味料	酢	2g
	砂糖	2g
	醤油	3g
	ごま油	0.6g

【作り方】

- ① 調味料は煮合わせて冷ます。
- ② 切干大根は水の中でもみ洗いした後、10分ほど水で戻してざく切り、きゅうりは5mm幅の輪切りにする。
- ③ ②をさっと茹でて冷まし、水気を絞る。
- ④ ③に油をきったツナと①を混ぜ合わせて出来上がり！