



給食だより



令和7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。まだまだ暑い日が続いていますね。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりと生活リズムが乱れがちです。この機会に生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

～ 給食レシピ紹介 ～

子どもたちに人気の給食のレシピを紹介します。材料は小学生4人分の量です。(給食では中学生1人分は小学生の1.2倍の量です。)ご家族の人数や、食べる量に合わせて調整して、ぜひお試しください。

ビビンバ

【材料 4人分】

肉そぼろ

- | | |
|-----------|--------|
| ・豚ひき肉 | 200g |
| ・おろしにんにく | 0.5cm |
| ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| A { ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・酒 | 小さじ1/2 |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 |

給食では入れていませんが、「卵そぼろ」
を作って加えてもおいしいです♪

- | | |
|-----------|-----------|
| ・にんじん | 1/4本(50g) |
| ・こまつな | 1/4袋(50g) |
| ・もやし | 1/2袋(80g) |
| B { ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 小さじ3 |



【作り方】

- ① フライパンに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。
- ② にんじんは千切り、こまつなともやしは2cm程度に切り、茹でて冷まし、水気を絞る。
- ③ ②を①のフライパンに入れ、混ぜ合わせておいた調味料Bを合わせて炒め、水分をとばす。
- ④ ご飯に混ぜて食べる。

さばの銀紙焼き

【材料 4人分】

- | | |
|------------|-------------------|
| ・さばの切り身 | 4切れ
(1切れ50g程度) |
| A { ・合わせみそ | 大さじ1と2/3 |
| ・砂糖 | 大さじ3と1/3 |
| ・みりん | 大さじ2/3 |
| ・水 | 大さじ2/3 |

【作り方】

- ① さばの切り身を圧力鍋で高圧処理し、冷ます。
圧力鍋がない場合は骨を除いて蒸し器で10～15分蒸し、冷ます。
- ② 調味料Aをよく練り合わせて加熱し、照りがでたらみりん和水を加えながら煮立てる。
- ③ ①をフライパンまたはグリルで軽く焼く。
- ④ 20cm角に切ったアルミホイルに③のさばのをせ、その上に②を平らにぬる。
アルミホイルの上下をたたみ、左右を2回ずつ折って包む。
- ⑤ 蒸し器で10分蒸す。



蒸し器がない場合は、皿にのせ、
ふたのできる鍋に入れて蒸してもOKです！



※さばをあらかじめ加熱し、その後焼くことで、臭みが取れて食べやすくなります。
※最後の加熱は、さばとみその味をなじませるためです。