



伊万里市学校給食センター



暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季です。冬の終わりに病気などにかからないよう、規則正しい生活を送りましょう。

和食のよさを知ろう！

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずにくみ合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

野菜や豆、いも、きのこ、
海そうが盛りたくさん



体により成分をたくさん含む
魚介類と大豆

体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物せんいの宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、なっとうなどの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

どんなおかずにも
合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹持ちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源にもなります。

給食は、日本型の食事「一汁三(二)菜」を基本にしています。給食を食べながら、この食事の基本形を覚えて、生涯の健康管理に役立ててほしいと思います。

みその力と具たくさんで
栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具たくさんにすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしをきかせて塩分ひかえめでいただきます。

《2月の味めぐり給食は「秋田県」です!》

秋田県の郷土料理に「きりたんぼ鍋」があります。「きりたんぼ」は「ご飯をすりつぶし、芯(しん)にした棒に握りつけて焼いたもの」です。昔、槍(やり)の稽古(けいこ)用の「たんぼやり」に形が似ていたことから名づけられたと考えられています。「きりたんぼ鍋」は、鶏ガラと調味料で作った汁に、炊いたご飯をすりつぶしたもの(きりたんぼ)と野菜を入れた鍋です。秋から冬にかけて、特に新米の収穫時期に、家族や友人と鍋を囲む「たんぼ会」が開かれるなど、秋田県の食生活の一部となっているそうです。

2月21日(金)に「きりたんぼ風鍋」で登場します



小学5年生以上を対象に、家庭科で学習したことを盛り込んだ、忙しい朝でも簡単に作れる栄養満点のみそ汁を募集したところ、素敵な作品がたくさん集まりました。考えて応募して下さったみなさん、ありがとうございました！

2月18日(火)に登場

朝食簡単みそ汁 「クラスのおすすめみそ汁」

【 黒川 小学校 6年生 】

☆献立名 「 じいちゃんの畑みそ汁 」

☆材料	☆作り方
・かぶ	① まず、いりだしを作る。
・だいこん	② 野菜を切る。
・しゅんぎく	③ だいこん→かぶ→たまねぎ→なめこ→とうふ→
・なめこ	しゅんぎくの順番で煮る。
・とうふ	④ みそを入れる。
・たまねぎ	⑤ もりつけ。
・いりこ	⑥ 完成
・みそ	



☆工夫したところ

冬が近づいてくると、じいちゃんの畑でだいこんとかぶとしゅんぎくが作られるので、その野菜のみそ汁を食べること。

【 山代西 小学校 5年生 】

☆献立名 「 貝たくさんぶた汁 」

☆材料	☆作り方
・ぶたばら肉	① ぶたにくを一口大、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
・だいこん	
・にんじん	
・長ねぎ	② ごま油でぶた肉をいため、野菜をくわえ、いためる。
・ごぼう	
・油あげ	③ 水を入れふっとうさせて煮る。
・わかめ	
・みそ	④ みそを入れ、弱火で7～8分煮る。
・ごま油	



☆工夫したところ

ま(豆、大豆製品)ご(ごま)は(わかめなどの海藻)や(野菜)さ(魚)し(しいたけなどのきのこ類)い(いも類)をいっぱい使った。

【 立花 小学校 6年生 】

☆献立名 「 スペシャルみそ汁 」

☆材料	☆作り方
・えのきたけ	①にぼしでだしをとる。
・油あげ	②具材を切る。(大根・→いちよう切り、油あげ→短冊切り、
・わかめ	
・とうふ	さつまいも→いちよう切り、
・さつまいも	とうふ→さいの目切りなど)
・大根	③切った具材を固いものから
・もやし	順に入れる。
・にぼし	④みそをといて入れる。
・みそ	⑤完成！！



☆工夫したところ

- ・具材の切り方を工夫し旬の食材を入れた。
- ・具材をたくさん入れた。

【 国見 中学校 2年生 】

☆献立名 「 体温まるみそ汁 」

☆材料	☆作り方
・たまねぎ	①お湯であさりを開きます。
・わかめ	②具材を入れた後、みそをといて入れます。
・とうふ	
・ねぎ	③ちょっとずつ味をみて、
・あさり	良い味になったら完成。
・みそ	

☆工夫したところ

栄養素をしっかりととっているところです。



みそは発酵食品であり、栄養価の高い大豆からできた、風味豊かな調味料です。具から出るうま味も増すので、無理のない減塩になります。こうした「ヘルシーみそ汁」を1日1回は献立に入れるといいですね。「クラスのおすすめみそ汁」は、3月の給食にも登場予定です。