



食育だより



令和7年8月8日
江戸崎学校給食センター

給食レシピ号

1年で1番暑い季節がやってきました。ついつい冷たいものを食べがちですが、そればかりでは夏バテしやすくなってしまいます。

夏休みは学校給食がないため、カルシウムや食物繊維などの摂取量が減る子供が多いといわれています。そこで、今年も給食の副菜メニューのレシピを紹介いたします。家庭での食事作りの参考にしていただいたり、親子で料理をするきっかけとなれば、幸いです。

にんじんしりしり

材料(4人分)

にんじん	2本
ツナ水煮缶	1/2缶
鶏卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
A しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
和風だし	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2
サラダ油	少々

作り方

- ① にんじんを千切りにする。
- ② 溶いた卵に塩、こしょうを加え、フライパンで炒め、炒り卵を作る。できたら、一度お皿に取る。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、にんじんを炒める。にんじんが少し柔らかくなったら、Aの調味料を加えて軽く炒め、ツナと炒り卵を加えてさらに炒める。
- ④ ③に白ごまを加えて軽く炒めたら、完成。



調理の際は、
衛生的な服装で！



ポークビーンズ

材料(4人分)

豚ひき肉	110g
おろししょうが	少々
おろしんにく	少々
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
大豆水煮	30g
ミックスビーンズ	20g
A ダイストマト缶	1/8缶(50g)
ケチャップ	小さじ2
中濃ソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんを、みじん切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに、んにく、しょうが、豚ひき肉を入れて、炒める。
- ④ お肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、大豆とミックスビーンズと②を加えて、煮込む。
- ⑥ 豆に味が染みたら、完成。



手洗いも
忘れずに



【バックナンバーのお知らせ】

稲敷市ホームページ内、江戸崎学校給食センター「給食担当栄養士からのお知らせ(江戸崎)」のページに、昨年発行した「食育だより(レシピ号)R6」が掲載されております。

そちらには「りっちゃんサラダ」「磯香和え」「ブロッコリーのおかか和え」のレシピが載っておりますので、よければ合わせてご覧ください。

