

食育通信

No.134

令和7年7月 帯広市学校給食センター



強い日差しを感じる日が増え、いよいよ夏本番が近づいています。

もうすぐ夏休みです。毎日の食事や生活リズムを整えて、夏バテに負けず元気に過ごしましょう。



探検ツアー付き！

夏休み親子で給食づくり



普段は入れない調理室内を探検した後、「肉じゃが」や「キャベツの梅和え」など1食分の給食を作って食べます。

日時：令和7年7月24日(木)・25日(金)

※内容はどちらも同じです

場所：帯広市学校給食センター（南町南8線42番地3 ☎0155-49-1900）

参加費：1人300円

対象：市内在住の小学4年生～中学3年生の児童生徒と保護者の方

定員：各日抽選16組

※抽選結果は当選者のみ7月10日(木)13:00～16:00に電話連絡します

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、上靴、筆記用具

申込方法：令和7年7月1日(火)8:15～8日(火)17:00に

下記URLまたは二次元コードからお申込みください

URL ☞ <https://www.harp.lg.jp/f2LQTmCP>

申込みはこちら



おいしい給食プロジェクト

食の専門家と連携した新メニュー開発

北海道ホテル総料理長の羽山正彦氏に考案・監修いただき、試作を重ねながら、旬の野菜によく合う、ドレッシングを開発しました！

いつもの給食のサラダとはひと味違う、野菜のおいしさがさらに引き立つ2種類のドレッシングができあがりました。

今回開発したドレッシングは、今後サラダの味付けに『～シェフ仕立て～』として随時登場します。お楽しみに♪

【レモン風味のマヨネーズドレッシング】

- ・ノンエッグマヨネーズ 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こめサラダ油 大さじ1/2

※すべての材料をよく混ぜ合わせる

【和風ドレッシング】

- ・玉葱（すりおろす） 1/8個（約25g）
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・こめサラダ油 大さじ1/2

※すべての材料を合わせ、加熱し冷やす

おいしい給食プロジェクトとは？

令和4年度から続いている、食の専門家や生産者等と連携した新メニューや加工品の開発、PR動画による情報発信等の取り組みです。



帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的から探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

二次元コードからホームページをチェックしてね☆



☆今月の給食メニューレシピ紹介☆

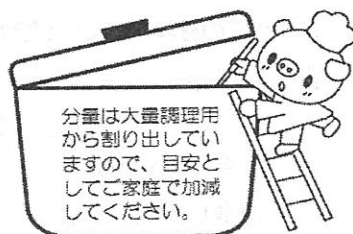
ユーリンチー

<材料 約4人分>

- ・鶏むね肉（1切50g） …4切
- ① { ・でん粉 …小さじ2
- ・小麦粉 …小さじ2
- ・揚げ油 …適量
- ・長葱（小口切り） …6cm程度（約12g）
- ・おろし生姜 …小さじ1
- ・おろしにんにく …小さじ1/2
- ・三温糖 …小さじ2
- ・穀物酢 …小さじ1
- ・ごま油 …小さじ1/2
- ・水 …小さじ2



ねぎだれは、
焼いたお肉や
お魚にかけても
おいしいよ😊



分量は大量調理用
から割り出してい
ますので、目安と
してご家庭で加減
してください。

<作り方>

1. 鶏むね肉に①をまぶし、揚げ油できつね色になるまで揚げる。
2. 小鍋にごま油を熱し、長葱・生姜・にんにくを炒め、水と残りの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
3. 1に2のたれをかけてできあがり。

放射性物質の測定検査

<5月21日から6月20日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

Q 食事の支度をしてみよう

調理をするときは、身支度をととのえて、手はせっけんを使ってしっかりと洗うことが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使うときは、大人と一緒に、けがや事故が起きないように気を付けて使いましょう。

【調理方法】

煮る、炒める、ゆでる、焼く、蒸す、揚げるなど、さまざまな調理方法があります。



【はかる】



デジタルばかり



計量カップ



計量スプーン



〈粉末〉
山盛りに
すくって
すり切る

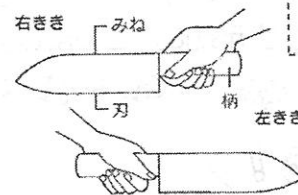


〈液体〉
液面が
盛り上がる
くらい

【切る】

◎包丁の持ち方

柄をしっかりとにぎります。人差し指を伸ばして、みねにそわせて持ってもよいです。



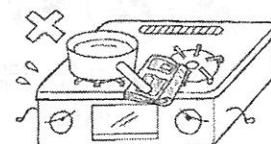
※まな板がすべらない工夫

まな板の下に、まな板用のすべり止めや、ぬらしてしぼった布巾を敷くと、すべりにくくなります。



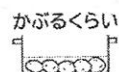
【加熱する】

火を使うときは、周りに燃えやすいものがないかを確認して、必ず換気を行います。使い終わった後は、確実にガス栓を閉めます。



覚えておくと便利！

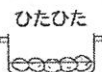
レシピでよく見る用語



ひとつまみ



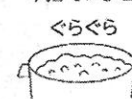
親指、人差し指、中指でつまむ



少々



親指と人差し指でつまむ



激しく煮立っている



食材が少し動く程度

さば缶豆乳うどん

火を使わない
簡単レシピ

- ① 冷凍うどんをパッケージの作り方のとおりに解凍する。
- ② さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個、きゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③ 豆乳120mL、めんつゆ（三倍濃縮）小さじ1/2とごま油小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④ 器に①と②を盛り、③をまわしかけて白ごまを適量かける。

