

*今月の目標

～お弁当について考えよう～

天童市学校給食センター

Table with columns: 日曜, 献立名, きいろの食品, あかの食品, みどりの食品, 1人1日 (kcal), 1人1日 (g), 1人1日 (mg), 備考. Rows list daily menus from 3月 to 28日.

☆☆お弁当にもびったり! 簡単朝食レシピ☆☆

おしらせ

タンドリーチキン (2人分)

鶏もも肉160g 塩・こしょう少々

タレ (ブレンヨーグルト大さじ2、カレー粉小さじ1、トマトケチャップ大さじ1、

中濃ソース大さじ1/2、おろししょうが少々、おろしんにく少々)

- 1 鶏肉に塩、こしょうをふり、ビニール袋にタレの調味料を入れ、鶏肉を10分ほどつける。
2 1の肉をオーブントースターで10分ほど焼く。

かぼちゃのレンジ煮し (2人分)

かぼちゃ200g とろけるチーズ2枚

- 1 かぼちゃは1.5cm厚に切って電子レンジで7~8分加熱し、やわらかくなったからチーズをのせて100W~2分加熱。

7月9日(月)~7月24日(火)の給食(提供食)の

放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。

またホームページでは、食材の産地と給食おすすりめレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。(天童市学校給食センターホームページアドレス

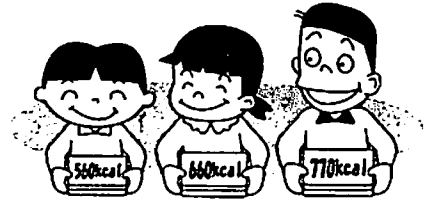
http://www.city.tendo.yamagata.jp/)

お弁当について考えよう！

これからどんどん秋に近づくとつれ、遠足や運動会などの楽しい行事が始まります。そして、お弁当を持っていく機会もふえるので、今回は「お弁当づくり」について特集します。

1. 自分にあつた大きさのお弁当箱

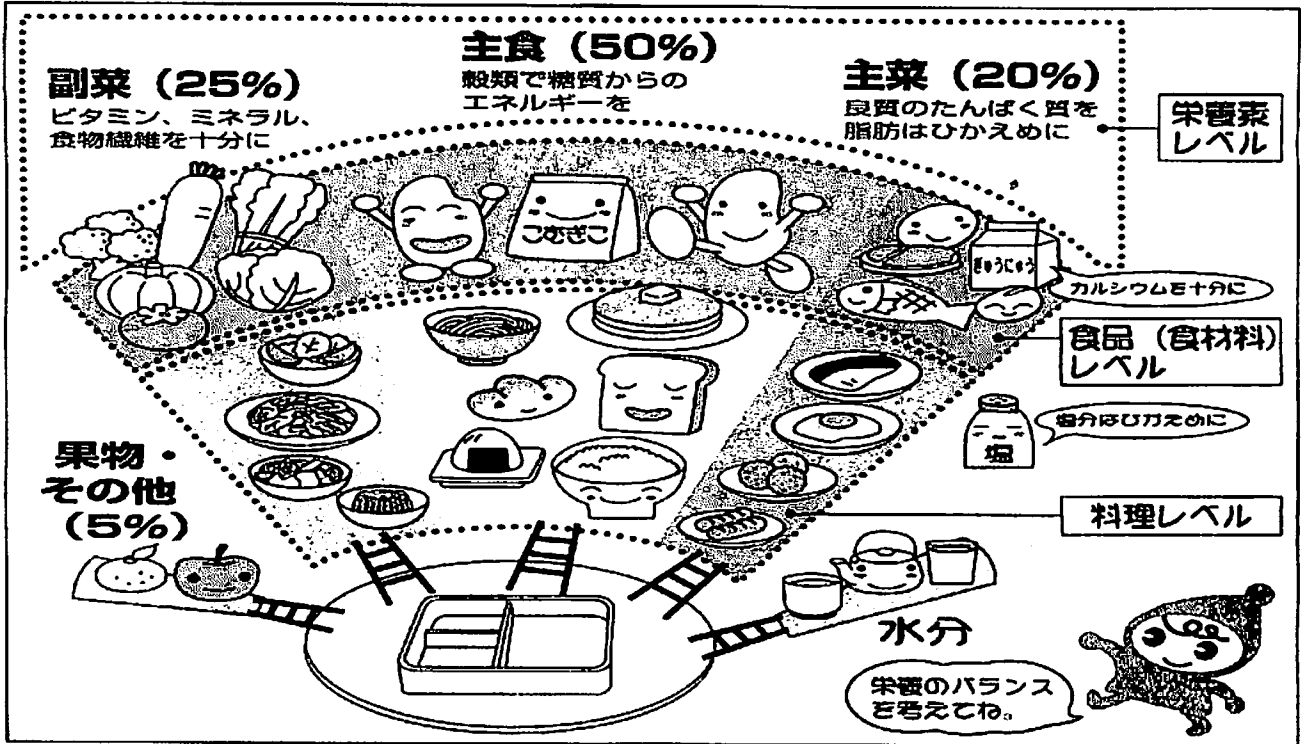
学校給食の1食分 小学校 低学年 (1, 2年) → 560kcal
 中学年 (3, 4年) → 660kcal
 高学年 (5, 6年) → 770kcal
 中学校 1~3年 → 850kcal



その目安となる弁当箱の大きさ(容量)は、小学生1~3年で500~600ml、4~6年で600~800ml、中学生で800~900mlくらいとなります。

※お弁当箱に水を入れて計量カップで計ると容量(ml)が分かります。

2. お弁当作りの基本 (参考:「食生活指針」リーフレットより)



3. 料理が動かないよう、しっかりつめる

おかずは中まで火を通し、冷ましてからつめましょう。そして、ごはんもおかずもしっかりつめることで、バランスのとれた栄養をとることができます。

★しっかりつめるコツ

2

おかずケースや仕切りは使いすぎるとしっかりつめられません。レタスなどの食材を使うとよいでしょう。

1

ごはんからつめ、冷ましてからおかずを入れます。

4. きれいにおいしく作しましょう



お弁当箱を開いたときの彩りは、食欲をそそります。

※トマトやブロッコリーの食材の色は、料理を引き立ててくれます。そして、色の濃い明るい食材を弁当の中心にすると、ポイントとなってバランスよく見えます。