

がっこうきゅうしょく  
学校給食レシピ

かていでもつくにんききゅうしょく  
ご家庭でも作れる人気の給食レシピです。



なかつしきょういくいいんかい  
中津市教育委員会

たいいく きゅうしょくか がっこうきゅうしょくがかり  
体育・給食課 学校給食係

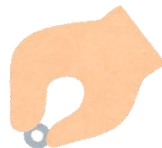
# メニュー

	ページ
No. 1 うま塩 <sup>しお</sup> ひじき	1
No. 2 切り干し大根 <sup>だいこん</sup> のチンジャオロース	2
No. 3 切り干し大根 <sup>だいこん</sup> の甘辛 <sup>あまからどん</sup> 丼	3
No. 4 ピーマンチーズバーグ	4
No. 5 白菜 <sup>はくさい</sup> のかぼす <sup>あ</sup> 和え	5
No. 6 電子レンジ <sup>でんし</sup> で 手作り <sup>てづく</sup> オムレツ	6
No. 7 キャンディポテト	7
No. 8 鹿肉 <sup>しかにく</sup> のドライカレー	8
No. 9 豆乳 <sup>とうにゅう</sup> みそ汁 <sup>しる</sup>	9
No.10 けいちゃん ～鶏肉 <sup>とりにく</sup> の赤味 <sup>あか</sup> 噌炒 <sup>み</sup> め～	10
No.11 鶏肉 <sup>とりにく</sup> とかぼち <sup>こうみ</sup> ゃの香味 <sup>あ</sup> 揚げ	11
No.12 フルーツとうふ <sup>しらたま</sup> 白玉	12
No.13 たこのからあげ	13
No.14 プルコギ	14
No.15 トリニータ <sup>どん</sup> 丼 <sup>ぐ</sup> の具	15

## レシピの分量<sup>ぶんりょう</sup>について

おお 大さじ1 = 15ml、 小<sup>こ</sup>さじ1 = 5ml、 1カップ = 200ml

しょうしょう 少々 = 親指<sup>おやゆび</sup>と人差し指<sup>ひとさしゆび</sup>でつまんだくらい、 小<sup>こ</sup>さじ1/10くらい



※イラストの一部は、<sup>いちぶ</sup>生成AI<sup>せいせいえーあい</sup>を活用<sup>かつよう</sup>しています。

# 毎月19日は「食育の日」です



中津市学校給食では、毎月19日前後を「ふるさと給食」として、郷土料理や地元産の食材を使った料理を提供しています。

一生を楽しく健康に過ごすために、食べることについて考え、実践しましょう。

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現できる人間を育てることであります。（食育基本法 前文より）

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

## なかつ食育指針

- な なんでもバランスよく食べよう！よくかんで
- か 簡単でおいしい料理を作ろう！みんなで楽しく
- つ つづけて毎日食べよう！朝ごはん

