

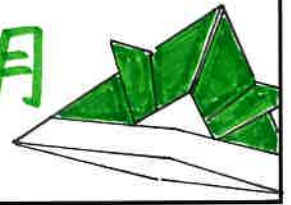


令和8年度

ながい  
長井の  
給食

# にじ 虹のかけはし

5月



(毎月19日は食育の日) 長井市給食共同調理場 (文責: 佐藤 朋江)

## 長井市が提唱する「RE100給食」がスタートします！

イメージ図：食材も電力も地産地消

RE100給食について



- ▶ RE100給食とは、長井市が考えた「環境にやさしい給食」のことです。
- ▶ 3つのポイントがあります。
  - ① 毎日の給食に長井産の「食材」を使用します。
  - ② 毎日の給食は長井産の「再生可能エネルギー電力」で調理します。
  - ③ 調理場や学校から出る「生ごみ」は、肥料として「土」に戻します。
- ▶ 「安全・安心」で「おいしい」、そして「環境にやさしい」給食を作り、全国に自慢できる「地産地消」と「食育」を推進します。

※ RE100は「アールイーヒャク」と読みます。「100% Renewable Electricity(再生可能エネルギー電力100%)」という意味です。

## ど<sup>ひと</sup>の人が素<sup>すてき</sup>敵にみえるかな？



食べる時には、姿勢だけでなく下のことに注意して楽しい給食の時間にしましょう。

よくかんで食べる



ひと口大にちぎって食べる



あわてて食べたい



おどろかせたり  
大わらいさせたり  
しついで

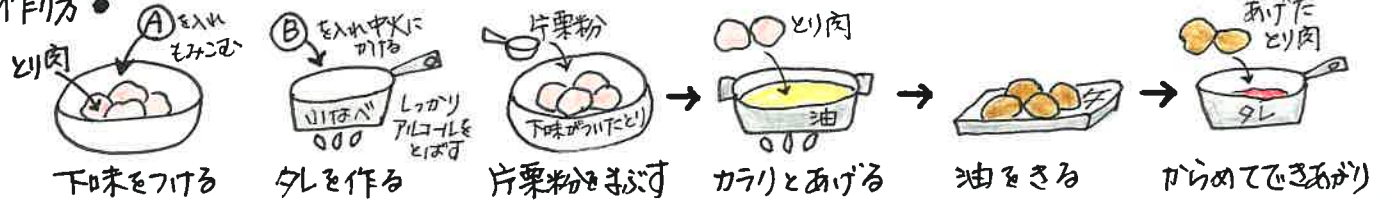


# 学校給食レシピ 27日 ヤンニョムチキン

● 材料 小学生4人分 ●

- とりもも肉 --- 60g4切
- 片栗粉 --- 大さじ2
- おろしにんにく --- 小さじ1/2
- 油 --- 適量
- 酒 --- 小さじ1
- さとう --- 小さじ1/2
- トマトケチャップ --- 小さじ2
- ニしょろ --- 少々
- コチュジャン --- 小さじ1/2
- 白いつごま --- 小さじ1
- みりん --- 小さじ2
- 水 --- 小さじ2

● 作り方 ●



## わくわく献立表

こんだて ひょう  
献立作成者 佐藤 朋江

物資の都合により予告なしに献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

\*牛乳は毎日1本つきます。

\*ごはんはレインボーブラン認証はえぬきです。

# 5月



太陽の光をたくさんあびて育ったグリーンアスパラガスには身体の疲れをとる、スタミナをつくる働きをするアスパラギン酸という栄養成分がたっぷりふくまっています。

1(金) こともの日 献立  
ごはん  
とりのごま子焼き  
ツナサラダ  
わかめスープ  
米粉のかしわもち

おいしいごはんが残ってきます。  
ごはんの平均残食率  
R7年度は 8.7% でした。  
もったいない...



小学1・2年生 3・4年生 5・6年生 中学生  
125g位 150g位 170g位 210g位  
上記の量が学校給食で教室に届いているごはんの1人分の量です。試しにいつもお家で食べているごはんの量をほかってみていただけませんか？どの位食べているでしょうか。

7(木)  
ごはん  
ハンバーグ  
ケチャップソース  
高野豆腐の  
ほうれん草とベーコンのスープ

8(金)  
米粉ポークカレー  
(麦入りごはん)  
ドレッシングサラダ  
かわちぼんかん

11(月) ごはん とりのからあげ (2ヶ) ぜんまいののり 山松菜とわかめのみそ汁	12(火) ごはん むししゃうまい (小2ヶ, 中3ヶ) えびと大豆のあげに新玉ねぎのスープ ヨーグルト (学配)	13(水) ほたやかごはん めぼろの塩焼き 春のおひたし とりごぼうみそ汁 バナナ	14(木) *アレルギー対応食 提供日 ごはん とりのバジルパン粉焼き チーズ入り五色納豆 じゃがいものみそ汁	15(金) ごはん あじ松葉開きフライ (ソース) ふきのにものとうふと行者菜の和風スープ かわちぼんかん
18(月) ごはん 県産ぶたロースカツ (ソース) 山松菜と油あげののり あさりのみそ汁	19(火) 地産地消の日 レインボーみそ 豆乳バターラーメン アスパラガスのごまマヨあえ にぼしカレーあじ	20(水) ごはん いかのあげに五目金平 キャベツのレインボーみそ汁 みかんゼリー	21(木) ごはん さばみそにあげじゃがいものさぼろあえ すまし汁	22(金) ごはん とりのふのあげに いそびたし はめこのみそ汁
25(月) ごはん あげぼうぎょうざ ぶた肉のちゅうかいため 山菜のしょうゆ汁	26(火) *アレルギー対応食 提供日 ごはん 五目野菜の肉だんご (小2ヶ, 中3ヶ) 切りほし大根のりマヨサラダ チーズ入り五子スープ	27(水) ごはん ヤンニョムチキン 野菜とじゃこのナムル わかめスープ バナナ	28(木) もち麦入りごはん モロのあげてりかけ ちくすに 生あげとちゅうかいため ほうれん草のみそ汁	29(金) ごはん ぶた肉の パイナップル 春雨のちゅうかあえ あさりのちゅうかスープ