



給食だより

令和7年2月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

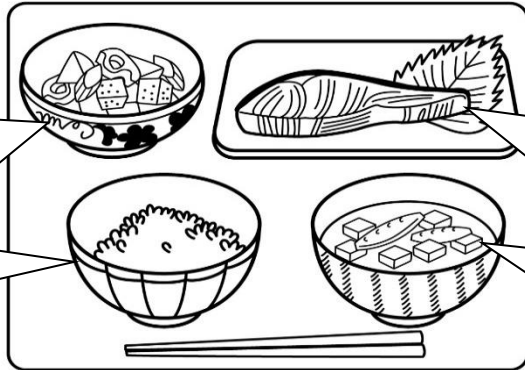
電話 077-568-5115

栄養バランスがよい「日本型の食事」

日本型の食事は、主食の米を中心に、魚や肉・野菜・きのこ・海藻など、さまざまな食材を組み合わせた食事で、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスが整った理想的な食事として注目されています。最近では肉や脂質の摂取量が多くなっていて、栄養のバランスが崩れてきていると言われています。一度、日本型の食事について見直してみましょう。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使ったおかずです。ビタミンや無機質を多く含みます。



主菜

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずです。たんぱく質が豊富です。脂質も含まれます。

主食

ごはんは、炭水化物を多く含みます。

汁物

足りない栄養素や水分を補います。

* 給食レシビ *

減塩献立より

2月13日の「減塩献立」から一品を紹介します。しょうがの風味をいかして、うす味でもおいしく食べられる竜田揚げです。給食では魚に含まれる塩分も考慮して、うすめの味つけにしています。

さばの竜田揚げ

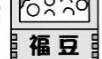
<材料 4人分>

- | | | | |
|--------|----------|-------|-----|
| ・さば切り身 | 200g | ・しょうが | 1g |
| ・醤油 | 小さじ1と1/2 | ・片栗粉 | 25g |
| ・清酒 | 小さじ1と1/2 | ・揚げ油 | 適量 |

<作り方>

- ①さば切り身は、ひと口大の大きさに切り、酒と醤油、すりおろしたしょうがで下味をつける。
- ②①の片栗粉をまんべんなくまぶし、180℃の油で揚げる。
*給食の分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。

節分



節分といえば、豆まきです。「鬼は外、福は内」と唱えながら豆をまくのは、鬼=災いを払うという意味があります。自分の年の数(または年の数+1粒)食の福豆を食べて、1年の幸福を祈りましょう。

草津市70周年記念献立が2月から登場します。

草津市市制70周年を記念して市内の中学生が考えた献立から1品が、給食に登場します。2月は、準グランプリに輝いた玉川中学校1年生の生徒が考えた『近江牛のビーフシチュー』が登場します。

節分に欠かせない大豆について

大豆は、様々な食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。



みそ



しょうゆ



豆腐



油揚げ



豆乳



納豆



大豆もやし



大豆油