

◆◆南牧村立学校給食センター◆◆  
給食だより



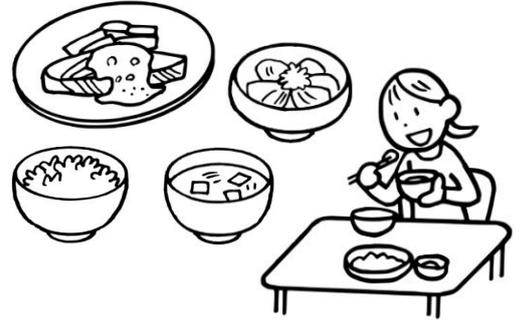
※お子さんと一緒に読んでください。

2月の給食目標：風邪に負けない食事をしよう

◆朝・昼・夕3食をしっかりと食べよう◆

主食・主菜・副菜のそろった食事を3食食べられていれば、

- ・熱をつくりだし体温を上げるエネルギー (主食)
- ・免疫のもとになるたんぱく質 (主菜)
- ・ウイルスが体の中に入るのを防ぐビタミン (副菜)



をバランス良くとることができます。



◆特に重要な栄養素◆

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

ビタミンA

レバー、うなぎ、バター、卵、緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)

ビタミンC

野菜、果物 (ブロッコリー、ピーマン、レモン、キウイフルーツなど)

南牧給食じまんの逸品! その10 ~ヘルシーメンチカツ~

ふつうのメンチカツと違い、ひき肉だけではなく粉末の高野どうふを使っているところが、ヘルシーなポイントです。とうふの栄養分がギュッと凝縮された高野どうふには、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富にふくまれています。みじん切りの野菜やひじきを混ぜることで、ビタミン・ミネラルをより多くとることができます。

ヘルシーメンチカツ 分量(4人分)

にんじん	約 1/5 本	みじん切り	薄力粉	約 5g	} A
たまねぎ	約 1/3 玉	みじん切り	食塩・白こしょう	少々	
干しいたけ	約 1~2g	みじん切り	水	約 15g	} A
干しひじき	約 2g		薄力粉	約 30g	
豚ひき肉	約 130g		溶き卵	約 6g	
粉末高野どうふ	約 25g		パン粉	約 30g	
パン粉	約 12g		揚げ油	適量	

- 下準備：ひじきとしいたけは水戻しする。野菜、しいたけをみじん切りし、たまねぎを炒める。
- ①Aの食材をすべて混ぜ合わせ、水を加えながらこねて生地を作る。よくこねたら4人分に分け、小判型に形を整える。
  - ②小麦粉→溶き卵→パン粉の順に、生地に衣をつける。
  - ③十分に温度の上った油で10分程度揚げる。
  - ④好みのソースをかけて完成。