

2013
8

学校の食事

特集

保存版! すぐに使える給食メニュー



カリカリチャーハン
豆乳ちゃんぽん
豚肉のカルボナーダ
鱈のピカタ
トマトとほたてのプロヴァンス風
洋風きんぴら
にんじんのラペ
たっぷり白菜のクリームスープ
ブラマンジェブルーベリーソース
他 主食・主菜・副菜・汁物・
デザート 全61品収録

グラビア

食品に含まれる成分を目で見よう

～栄養素の特徴的性質を実験を通して調べる～

秋田県横手市平鹿学校給食センター
秋田県横手市立平鹿中学校



17 保存版！

すぐに使える給食メニュー

4 料理写真

18 主食

だいずごはん・みそカツ丼・カリカリチャーハン・焼きおにぎり・カレー味のグラタンスパゲティ・
鯛とほうれん草の和風スパゲティ・豆乳ちゃんぽん・春キャベツ入りタンメン・肉まん・
小松菜入りさつまいもロールパン・びっくりピザパン

24 主菜

鶏肉とかぼちゃの揚げびたし・若鶏のマリネ・鶏肉とポテトのチーズ焼き・里芋と揚げ鶏の中華あん絡め・
れんこんだんご・魚のレモンソース和え・豚肉のカルボナーダ・スパイシーミートローフ・
まぐろのあずま煮・鮭と里芋のみそグラタン・さばのソース焼き・白身魚のラタトゥイユソース・
かにかま揚げ・ちくわのポテマヨフライ・鱈のピカタ・トマトとほたてのプロヴァンス風・春菊の揚げ餃子

32 副菜

さつまいもといかの揚げ煮・レバーのかりんと揚げ・里芋の肉みそ煮・きくらげきんぴら・
洋風きんぴら・たけのこのカップオムレツ・洋風茶碗蒸し・ひじきの和風サラダ・にんじんのラベ・
韓国風グリーンサラダ・きゅうりと切り干し大根のキムチ・ピーマンのしらす和え・
大根菜とじゃこのふりかけ・春雨のごま炒め・ごほうチップス・大根ステーキ・かぼちゃのニョッキ

41 汁物

チキンのトマト煮込みスープ・たっぷり白菜のクリームスープ・パンプキンスープ・モロヘイヤのスープ・
トック・飛鳥スープ・もずくスープ・ごほう汁・卵とトマトのスープ・山芋汁・のっぺい汁

46 デザート

マラーカオ・スイート春巻き・おからドーナツ・プラマンジェブルーベリーソース・
ねんぐわじ風スイートポテト

Contents

【連載】

【グラビア】



学校紹介 50



給食室 52



授業 54



給食 56

秋田県横手市平鹿学校給食センター・秋田県横手市立平鹿中学校
食品に含まれる成分を目で見てもよ
く栄養素の特徴的性質を実験を通して調べる

- 1 今月のメッセージ
- 17 料理目次
- 58 日本列島食紀行 北海道
- 60 食物アレルギーの代替レシピ
- 61 今月のBOOKメニュー
- 62 子どもの絵
- 63 給食甲子園 作品紹介
長野県長和町立長門小学校

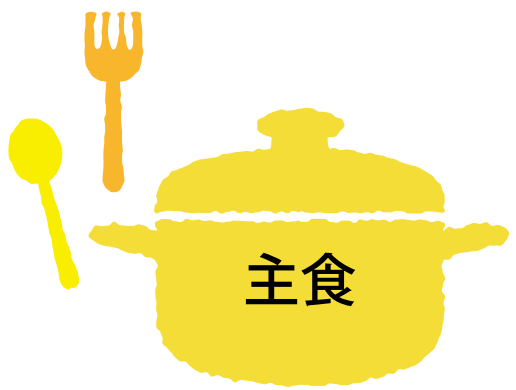
- 66 献立のたて方／氏家 幸子
- 69 続・「弁当の日」／渡邊 雅美
- 75 四季の風／文 金田 喜兵衛 絵 山本 浩子
- 78 食トピックス／馬場 錬成
- 80 給食と食育・子どもと料理／坂本 廣子
- 84 子どもの心を惹きつける食育／笠原 賀子

- 87 新米栄養士のつづやき。／金田 ちほ
- 88 よくわかる味覚の話／吉田 真理子
- 90 常山先生の学級日誌／常山 昭男
- 92 子どもの食物アレルギーを考える／原 正美
- 94 ひだまりたいむ／向井 ひとみ
- 96 いちごいちえ／越後 多美
- 98 『さあ お茶 お茶～』／足助 茂樹

- 100 おいしい給食をいつもありがとう！
福井県鯖江市河和田小学校
- 102 クラス掲示用献立表／佐藤 舞
- 104 おしえて みーねーさん
- 105 食育につき・3色栄養指導板・給食イラスト
わたなべ あやこ
- 108 食材・調理法別 料理索引
- 111 編集室からこんにちは
- 112 次号予告



P.18 だいずごはん



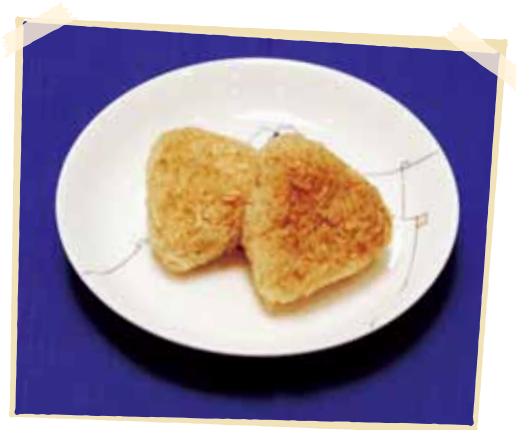
P.19 カリカリチャーハン



P.18 みそカツ丼



P.20 カレー味のグラタンスパゲティ



P.19 焼きおにぎり



P.21 豆乳ちゃんぽん



P.20 鯛とほうれん草の和風スパゲティ



P.22 肉まん



P.21 春キャベツ入りタンメン



P.23 びっくりピザパン



P.22 小松菜入りさつまいもロールパン