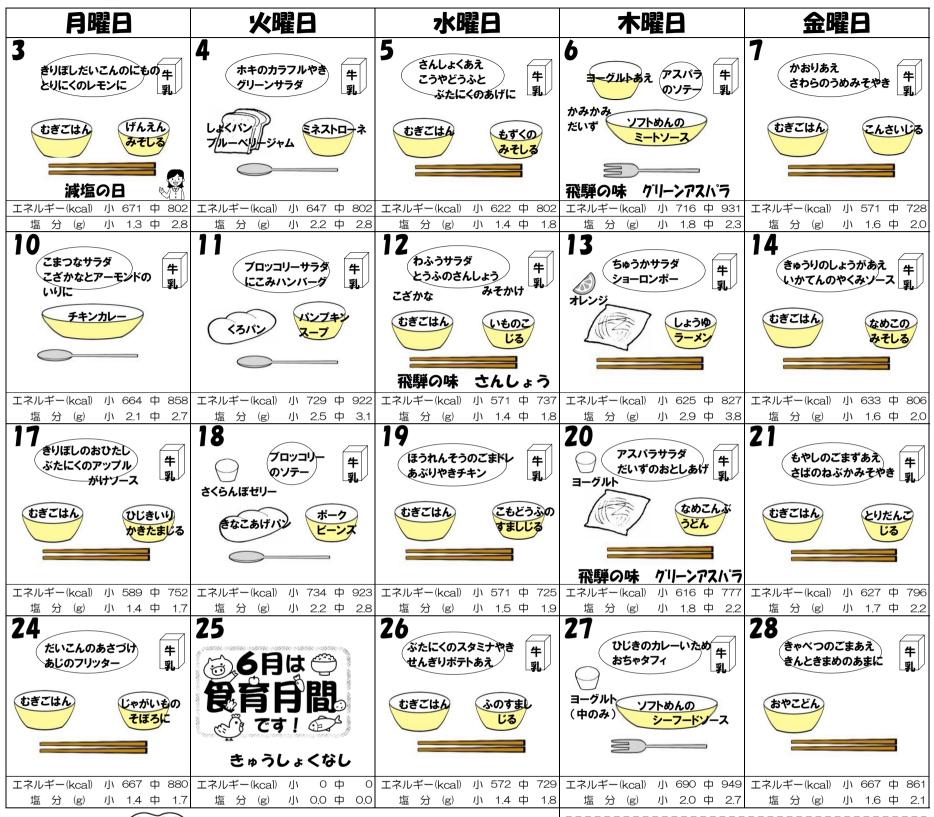
# 令和6年度

# 6月給食こんだてよていひょう

高山市学校一之宮給食センター



# ゆっくりよくのかって食べていますか?











※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、 県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受け ています。

※食材の購入等により献立が変更になることがあります。 ※学校給食の栄養量の基準

エネルギー: 小学校650kcal 中学校830kcal : 小学校2.0g 塩 分 中学校2.5g

#### おうちでつくってみよう ~給食メニューから~

### ◆ひじきのカレー炒め◆

〈 材料(4人分) >

- ・にんじん・・・50g (中1/3本)
- コーン・・・50g(大さじ2)
- ・ベーコン・・・20g(1枚)
- **☆三**温糖・・・小さじ1
- ゆうすくちしょうゆ・小さじ1
- \*カンソメ・・・・・少々
- **数**力レー粉・・・・少々 炒め油・・・・・少々

#### 減塩のポイント

カレ一粉などの香辛料を上手に使うと塩分控えめでもおいしくいただけます 塩分は料理をおいしくし、生きていくためにも欠かせないものですが、とり過ぎると将来病気 👨 🗫 の調味料を入れて、 さらに炒める。 になることがあります。薄味になれ、だしや素材の味がわかる味覚を育てましょう。

## 

#### 〈 作り方(4人分) >

- ①ひじきはさっと洗い、たっぷりの水でもどしておく。
- ②にんじんは干切り、ベーコンは短冊にきっておく。
- ③フライパンに油をひいて、ベーコン、にんじん、ひじき順に炒 める。
- (にんじんやひじきに火が通るようにしっかり炒める。)
- ④コーンを加える。

