



# きゅうしょくだより



2026.3 十日町市中央学校給食センター

1年の締めくくりの月がやってきました。この1年で心も体も大きく成長したと思います。毎日の給食から学んだことを振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

## ★給食時間の振り返りチェック★

できたものはこれからも続け、できなかったものは「なぜできなかったのか」を考えて、改善を目指しましょう。

- ☐ 協力して給食の準備をすることができた。



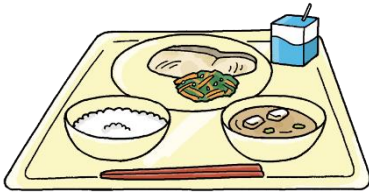
- ☐ 1人分の量をきれいに盛り付けた。



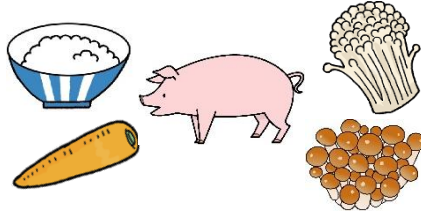
- ☐ 楽しい給食時間にすることができた。



- ☐ バランスのよい食事のとりかたが分かった。



- ☐ 十日町市の地場産物を味わうことができた。



- ☐ 感謝の気持ちをもって食べることができた。



### 給食の人気メニューのレシピを紹介！

### さわにわん



材料(4人分)

豚肉	50g	春雨	12g
酒	小さじ1	絹さや	20g
塩	少々	しょうゆ	大さじ1
にんじん	50g	酒	小さじ1
ごぼう	30g	塩	少々
水煮たけのこ	40g	だし昆布	適量
えのきたけ	40g	削り節	適量
かまぼこ	15g	水	600cc

作り方

- ①昆布と削り節でだしをとる。
- ②豚肉、かまぼこは細切り、にんじん、ごぼう、たけのこ、絹さやはせん切り、えのきたけは半分の長さに切る。
- ③豚肉に酒と塩で下味をつける。
- ④だし汁で煮えにくい材料から順に煮る。
- ⑤調味料を加え、絹さやを加えて仕上げる。