

# 給食センターだより



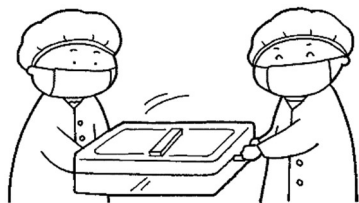
令和8年3月発行  
岡垣町中学校給食センター

寒さも和らぎ、だんだんと暖かく春らしくなってきました。今年度ももうすぐ終わろうとしていますね。4月に新しい学年になる皆さんにとって、春休みは重要な準備期間です。春休みの間には様々な食材を食べて、栄養バランスの整った食生活を送り、元気な体で4月を迎えましょう。

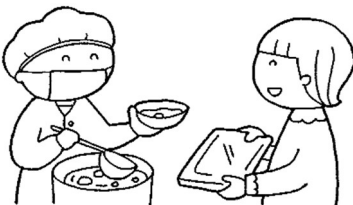
## 給食の時間をふりかえりましょう

給食の時間はただの食事の時間ではありません。食器の並べ方や食事のマナー、協力して準備する協調性などを学ぶ場でもあります。今年度の給食の時間をふりかえり、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。できなかったことがあれば、新しい学年ではできるように準備しておきましょう。

□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  
盛りつけた



□感謝の気持ちをもって  
食べる事ができた



## 食育 Q&A

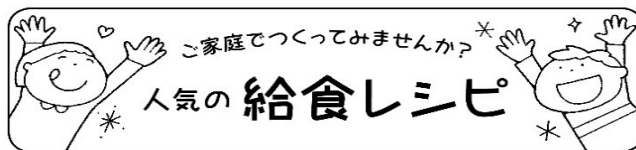


Q. インターネットで正しい  
食情報を調べるには？

A. インターネットの食情報には、正しい情報を発信する人もいますが、うそをついてだまそうとしている人や、間違った情報を発信している人もいます。

インターネットで調べる時は、役所、公共機関などの信頼性の高いサイトを用いて、複数のサイトで調べましょう。

また、本や新聞などのインターネット以外のもので確認することも大切です。



## 「ペンネとブロッコリーのミートグラタン」

材料(4人分)

牛豚合びき肉…100g  
ペンネマカロニ…80g  
玉ねぎ(スライス)…小1個  
ブロッコリー(小房)…約1/8個  
サラダ油…小さじ1/2  
塩(ペンネ用)…ひとつまみ



旬のブロッコリーを使ったグラタンです♪

トマトピューレ…大きじ2  
ケチャップ…大きじ2と1/2  
塩こしょう…少々  
薄力粉…小さじ1強  
バター…4g  
シュレッドチーズ…50g

作り方

1. それぞれ食材を洗い、切っておく。ペンネとブロッコリーはゆでておく。
2. フライパンに油をひいて、合びき肉を炒める。おおよそ肉に火が通ったら玉ねぎを入れさらに炒める。
3. トマトピューレ・ケチャップ・塩こしょうを入れて炒める。
4. ケチャップの甘い香りがしたらペンネとブロッコリーを入れて炒め合わせる。バターを入れ、薄力粉をふるいながら入れてとろみをつける。
5. 具材を耐熱皿に入れ、チーズを乗せてトースター又はオーブンで焼く。(目安:200℃で10分前後)