



10月の給食だよ!

塩竈市立玉川中学校
令和4年9月26日

10月27日から11月9日までは読書週間です。読書週間にあわせて、図書室とコラボメニューということで、本に書いてある料理を給食の献立にとりいれています。今月のコラボメニューは、友井羊「スープ屋しずくの謎解き朝ごはん」と瀬尾まいこ「幸福な食卓」です。給食用に食べやすいようにアレンジしています。興味がある人は本を手にとって、読んでみてくださいね!

給食目標 運動と栄養について考える



うん どう 運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。



お知らせ



お弁当日

10月21日(金) 全校お弁当日
お忘れないように
ご準備ください



塩竈市学校給食栄養士会コラム

今月のコラムは、昨年塩竈市で行われた「全国醤油サミット in 塩竈」のレシピコンテストの入選作品、「和風パスタ」をご紹介します。食材に油麩が入っためずらしいパスタです。醤油との相性がよく、あっさりとしたパスタです。



第9回 全国醤油サミット in 塩竈
醤油レシピコンテスト
学校給食特別賞
～和風パスタ～



作り方は
動画を見
てね



【材料(4人分)】

パスタ 400g, 油麩 80g, しめじ 80g, 舞茸 80g, 小ねぎ 10g
大葉 2枚, オリーブオイル 大さじ3, にんにく 1片,
濃い口醤油 大さじ3, みりん 大さじ1, パスタ茹で用塩 適宜



※「QRコード」は、(株)デンウェブの登録商標です。