

給食だより 10月号

令和8年9月30日
井南小学校
校長 岡養 盛雄 士

備えることを日常に！

缶詰や乾物でつくる 常備品おかず



9月の給食だよりでは、ローリングストックについて紹介しました。
今月号では、ローリングストックしやすい食材を使ったレシピを紹介します。
普段の食事に取り入れながら、無駄なく「ローリングストック」ができるよう、
参考にしてみてください。

ミニとうふナゲット



材料

- ・ツナ缶 1缶
- ・木綿豆腐 150g
- ・塩こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①豆腐はよく水切りしておく
- ②ボウルにツナ～片栗粉を入れてよく混ぜる
- ③180℃に熱した油に落とし入れ、
きつね色になるまで揚げる
(フライパンで揚げ焼きにしてもOK)
- ④お好みでケチャップをのせて完成！

ホームページ

井南小学校のホームページでは毎日の給食の様子を掲載しています。献立表と給食だよりは、配布文書→献立表・給食だよりのページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。



さば缶と梅のまぜごはん



材料

- ・さば缶（水煮） 1缶
- ・米 1合
- ・梅干し 2つ
- ・しそ 適量
- ・白ごま 適量
- ・塩昆布 適量

作り方

- ①米をとぎ、さば缶を汁ごと加えて炊飯する。
- ②梅干しは種をとって包丁でたたいておく。
しそは千切りにする。
- ③炊きあがったごはんとはばをほぐしながら
よく混ぜる。
- ④梅干し～塩昆布を加えて混ぜ、完成！

じゃこや韓国のりを加えても◎ おにぎりにもおすすめです

わかめのジュージュー



材料

- ・わかめ 適量
(塩蔵でも乾燥でも可)
- ・ごま油 大さじ1
- ・ねぎ 1/4本
- ・しょうゆ 適量
- ・白ごま 適量
- ・おかか 適量

作り方

- ①わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油を熱し、みじん切りにしたねぎを炒める。
- ③わかめを加えて中火でジュージューと炒める。
- ④わかめの量に合わせてしょうゆで味付けし、
ごまとおかかを加えて完成！

量や味付けはお好みでOK！七味唐辛子を加えてピリ辛も◎



魚の缶詰や乾燥させた食材（切干大根やわかめ）、
高野豆腐、梅干しなどは、備蓄しやすく栄養価も
高いのでおすすめです。