

令和7年度

安中市松井田学校給食センター

(☎027-393-1611)

2月給食だより



しじみ
おつまみコーナーの
「おつまみしじみ」を
使用。鉄が多い。



かつおぶし
ふりかけに
いれると
味が整う

- ポイント！
1. カルシウム、鉄、たんぱく質を強化すること
 2. 身近な食材を使用する
 3. おいしいこと

食感、味もよく、とてもおいしく仕上がりました。

まつちゅう 松中オリジナルふりかけ

「背のび～フリフリ」

カルシウム・鉄・たんぱく質を強化



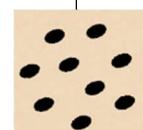
塩こんぶ

あじ味の決め手
いい塩梅



まつちゅう だちゅうがっこう ほけんいいんかい
松井田中学校の保健委員会

「発育の可能性を最大限に引き出す
食生活の工夫」の企画第2弾！！



ごま
風味がよい



背のび～フリフリ (4人分)

さくらえび 4g
おつまみしじみ 6g
ビーフジャーキー 1g
かつお節 1g
じゃがりこ 8g
塩こんぶ 5g
いりごま 2.5g
青のり 0.2g

作り方: ミキサ
一やみじん切り
チップバーなど
で、こまかくし
て混ぜるだけ！

たんぱく質 1.5g
カルシウム 19 mg
鉄 0.1 mg

しいたけのひみつを調べたよ



～ひみつを教えてくれたのは、安中市松井田町で
しいたけ栽培をされている妙義ナバファームさんです～

Q1. しいたけはどのように栽培するの？

まず、おがくずに栄養体と水を加えてベットを作るよ。

そこにしいたけの菌をつけて、ねかせておく。

しばらくしてから刺激をあたえるとしいたけが生えてくるよ。

Q2. しいたけは何日くらいで食べられるようになるの？

ベットを作るところから出荷できるようになるまでは、

早くても100日くらいかかるよ。

Q3. 1年間にどのくらいのしいたけを栽培しているの？

年間で約1600トンだよ。

Q4. 栽培していく大変なことやよかつたことは？

しいたけは生き物なので、成長を見守りながら育て、
収穫するのが大変だよ。収穫は機械ではできず、
手作業なことも大変なんだ。

うれしいことは「ナバファームのしいたけなら
食べられる」と言われた時だよ。

Q5. おすすめのしいたけ料理は？

かんたんでおいしいのは、「しいたけのバターしょうゆいため」。

妙義ナバファームのしいたけは、2/17、19、20の給食に使います。味わって食べましょう！

