



みとよ キッチン



vol.22

今月は

三野町学校給食センターの栄養教諭による
学校給食レシピ

外はカリッと！中はふわっと！

豆腐ナゲット



栄養価(1人分)

- エネルギー：180kcal ●タンパク質：9.5g
- カルシウム：50mg ●鉄分：1.5mg

材料(2人分)

- 木綿豆腐 100g
- 鶏ひき肉 70g
- 小ねぎ 1本
- しょうが 1かけ
- 片栗粉 大さじ1/2
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- 揚げ油 適量

栄養教諭からのコメント

給食の人気メニュー「豆腐ナゲット」は、外はカリッと、中はふわっと柔らかい食感です。冷めても固くなりにくいいため、小さな子どもや高齢者にもおすすめです。

鶏ひき肉に木綿豆腐を加えることで、脂質を抑え、カルシウムや鉄分をとることができます。また、しょうがを効かせることでメリハリのある味わいになり、減塩効果も期待できます。夕食やお弁当、おやつにもおすすめです。

写真の献立は、コッペパン、豆腐ナゲット、海藻サラダ、ミネストローネスープ、りんご、牛乳です。

作り方

- ① 小ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに豆腐を入れてつぶし、鶏ひき肉・ねぎ・しょうが・片栗粉・しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②をスプーンですくってまとめながら並べる。
- ④ こんがり焼けたら裏返し、全体が色づくまで揚げ焼きする。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎ 73-3134

若葉の緑が美しい5月になりました。新生活にもそろそろ慣れた頃でしょうか。

特集で紹介していますが、3月末に豊中地区の5つの小学校が閉校となり、4月に新たに豊中小学校が誕生しました。私も笠田小学校出身なので、母校がなくなったことは本当に寂しく思います。

ただ、子どもたちにとっては、新しい校舎で、たくさん新しい友だちと過ごす日々は、とても刺激的でしょう。

5月は疲れが出やすい時期でもあるので、無理はせずゆったりとした環境に慣れて、学校生活や日常を楽しんでほしいです。

後記 編集



市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年4月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,310 世帯(-26) 総人口 56,626 人(-243) 男 27,239 人(-113) 女 29,387 人(-130)

※香川県人口移動調査による