



食育だより

令和6年度4月号
水戸飯富特別支援学校

今月の給食目標
「楽しく給食を食べよう」

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい食に関する情報を発信していきます。ご家庭での食育に役立てていただければ幸いです。

給食時間の約束



約束を守って、みんなでおいしく食べましょう♪

給食メニュー紹介「スパゲティソテー」

〈材料〉4人前

スパゲティ 茹で前40g

ベーコン 32g

キャベツ 100g

玉ねぎ 80g

ピーマン 32g

マッシュルーム 24g

サラダ油 小さじ 1/2

トマトケチャップ 大さじ2

ウスターソース 小さじ1と 1/2

塩 少々

コンソメ 3g

こしょう 少々

〈作り方〉

- ① スパゲティを規定時間茹でておく。
- ② ベーコンを短冊切り、キャベツを食べやすい大きさに切り、玉ねぎをくし形切り、ピーマンを細切りにする。
- ③ サラダ油で②とマッシュルームを炒める。
- ④ ③に①を入れて調味料を加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体に調味料が絡まったらできあがり♪



★ 野菜が多く入るため、給食では副菜として出しています。
家庭で作るときは、全体量を増やして主食として食べることもおすすめです。
トマトケチャップの味なので、野菜が苦手でも食べやすい一品です。

