



給食レシピ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪



なすは溶けてしまわないように、少し厚めに切ると、食感がしっかり残って美味しく仕上がります。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士
永野 育奈

栄養価(1人当たり)

エネルギー	197kcal	ビタミンA	79ugRE
たんぱく質	9.1g	(レチノール活性当量)	
脂質	14.3g	ビタミンB1	0.14mg
カルシウム	213mg	ビタミンB2	0.16mg
食物繊維	2.5g	ビタミンC	12mg
		塩分量	1.3g

材料(4人分)

なす	350g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	100g	コンソメ(顆粒)	
ウインナー	90g		小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2	コチュジャン	小さじ1
ケチャップ	大さじ1弱	ピザ用チーズ	90g

なすのチーズ焼き

今回は給食で人気だった「なすのチーズ焼き」のレシピをご紹介します。高森町の給食では、高森町の特産品である「ひごむらさき」を使っています。

トロツとしたやわらかいひごむらさきにチーズがよく合い、なすが苦手な子どもたちも「おいしい!」とパクパク食べてくれたメニューです。

作り方

- 1 なすは厚めのいちよう切り、玉ねぎは半分の長さで薄切りにします。
- 2 ウインナーは1cm幅にスライス、または縦半分に切り、さらに約3cmの長さに切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・なすを炒め、火が通ったら、砂糖・コンソメ・ケチャップ・コチュジャンで味付けします。
- 4 耐熱カップに3を盛り、チーズをちらします。
- 5 その後、200℃のオーブンで5～10分焼き、チーズが溶けたら完成です。

高森東学園の給食では、地元高森町で採れた新鮮なひごむらさきを使用しています!



果肉がやわらかく、甘みのあるひごむらさきです!

吉良山美津子さんの農園で採れたひごむらさきです



令和8年 熊本県高森町「二十歳の集い」について

令和8年熊本県高森町「二十歳の集い」について、下記のとおり開催いたします。

日時: 令和8年1月3日(土) 午前10時開会
会場: 高森総合センター(高森町役場隣接)
対象者: 20歳

平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で、高森町に住民票がある方、高森町内の小中学校に在学していた方(現在高森町に住民票がなくても高森町出身の方は参加できます。)



令和7年二十歳の集いの様子

問 教育委員会事務局 社会教育係 ☎0967-62-0227