



給食レシピ

高森東学園義務教育学校
給食共同調理場



そのまま食べてもおいしくですが、ビビンバやキンパの具に加えても良く合います。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

ほうれん草のナムル

今回は冬が旬のほうれん草を使ったレシピをご紹介します。

ほうれん草には、風邪予防に役立つビタミンCや、貧血を防ぐ鉄分がたっぷりふくまれています。ごま油の香りが食欲をそそり、子どもたちもパクパク食べられる味付けです。

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♪



栄養価(1人当たり)

エネルギー	44kcal	ビタミンA	168ugRE (レチノール活性当量)
たんぱく質	1.6g	ビタミンB1	0.05mg
脂質	2.7g	ビタミンB2	0.07mg
カルシウム	39mg	ビタミンC	11mg
食物繊維	1.7g	塩分量	0.3g
鉄	0.7mg		

材料(4人分)

ほうれん草	90g	薄口しょうゆ
もやし	140g	……小さじ1と2分の1
にんじん	50g	ごま油
砂糖	小さじ1	……小さじ1と2分の1
酢	小さじ2強	いりごま …… 小さじ2

作り方

- ほうれん草はさっとゆでて水にさらし、その後十分に水気を切り3cmほどに切っておきます。
- もやしと千切りにしたにんじんも、さっとゆでて水にさらし、十分に水気を切っておきます。
- ボウルに砂糖・酢・薄口しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ、1、2を加えて和えます。
- 最後にいりごまをふって、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ほうれん草を使用しています!



甲斐美由紀さんの農園で採れたほうれん草です

やわらかく、とてもおいしいほうれん草です！



草部宮原遺跡の発掘調査について

教育委員会では、令和6年度から第一草部地区中山間地域整備事業に伴い記録保存のための発掘調査を実施しています。今年度も12月から3月の予定で1,350m²の発掘調査を行います。

試掘調査では平安時代の土器が見つかっており、今回の調査で平安時代の集落跡が見つかるかもしれません。

調査の様子は、TPCなどで隨時、発信していきます。



令和7年度 発掘調査予定地(草部吉見神社の隣接地)