



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♪



独特の風味が苦手な子も多いグリーンピースですが、甘辛い鶏そぼろと混ぜることで「おいしい!」とパクパク食べてくれます。

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 平川 育奈

ピースそぼろごはん

今回は5月に旬を迎える「グリーンピース」を使ったレシピをご紹介します。給食では手軽でおいしい冷凍グリーンピースを使っていますが、5月は生のグリーンピースが出回る貴重なシーズンです。さやから豆を取り出す作業は、お子様と一緒に楽しめて食育にもぴったりです。この時期だけの特別な甘みと香りを、ぜひご家庭でも味わってみてください。

作り方

- 1 精白米は洗って水に浸漬し、炊いておきます。
- 2 グリーンピースを、少量の塩(分量外)を入れた熱湯で3~4分ゆでてザルに上げます。(冷凍グリーンピースの場合は解凍し、水気を切っておきます。) 鍋に油を熱し、しょうがを炒めて香りを出し、鶏ひき肉を入れます。
- 3 肉の色が変わってきたら、調味料をすべて入れます。菜箸を数本使って、汁気が少なくなり、お肉がポロポロの状態になるまで炒めます。
- 4 その後、炊きあがったごはんにご飯3の鶏そぼろとグリーンピースを混ぜ合わせ、完成です。

栄養価(1人当たり)

エネルギー	371kcal	ビタミンA	19ugRE
たんぱく質	12.4g	(レチノール活性当量)	
脂質	6.7g	ビタミンB1	0.13mg
カルシウム	11mg	ビタミンB2	0.09mg
食物繊維	1.4g	ビタミンC	2mg
鉄	1.1g	塩分量	0.9g

材料(4人分)

精白米	300g	砂糖	大さじ2
鶏ひき肉	160g	薄口醤油	大さじ1弱
グリーンピース	45g	みりん	大さじ2分の1
しょうが	2g	酒	大さじ2分の1
サラダ油	小さじ1	塩	小さじ4分の1強

3月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



- 3月4日**
- 白ごはん ● 白菜のみそ汁
 - 鶏のから揚げ
 - 春雨の酢の物 ● 牛乳



- 3月6日**
- ポークカレーライス
 - ブロッコリーサラダ ● 牛乳
 - お祝いケーキ(高森中のみ)

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



- 3月4日**
- 鯛めし ● はんぺん汁
 - 菜の花の和え物
 - ひなあられ ● 牛乳



- 3月11日**
- 麦ごはん
 - スーミータン
 - アドボ ● 牛乳

令和8年度(2026年度)出張相談 ひきこもり状態にあるご本人やご家族の相談をお待ちしています。

『ひきこもり』とは、様々な要因によって対人交流や社会参加が長期に難しくなっている状態をいいます。

ひきこもりについてお悩みの概ね18歳以上のご本人・ご家族等の面接相談に専門スタッフが応じます。お住まいの地域に限らず、ご都合のよい会場や当センターへご来所での相談も可能です。

相談時間1枠50分(事前予約制・無料)

阿蘇地域	6月24日(水)	阿蘇保健所 (阿蘇総合庁舎内)	阿蘇市一の宮町宮地2402 ☎0967-24-9036
	12月23日(水)		

※その他会場については、右記までお問い合わせください。

申込み・問合せ先：電話相談も可能です。

熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ
☎096-386-1177

月曜日・火曜日・木曜日
午前9時～正午/午後1時～3時
当日の面談キャンセル等のご連絡は、以下までお願いいたします。
熊本県精神保健福祉センター
☎096-386-1166(午前9時～午後4時)