

-目次-

食事の基本は赤・黄・緑・・・・・・・・・・・・・・・・	2
1日の始まりはしっかり朝ごはん！・・・・・・・・	3
料理にチャレンジ！お弁当づくり☆・・・・・・・・	4
簡単にできるアイデア♪おにぎり&みそ汁・・・・・・・・	5
できることからはじめよう調理の基礎知識・・・・・・・・	6
成長期に欠かせないもの牛乳をわすれずに・・・・・・・・	8
黒潮町の給食センター①・・・・・・・・・・・・・・・・	9
黒潮町の給食センター②・・・・・・・・・・・・・・・・	10
学校給食に関わる生産者さん MAP・・・・・・・・	11
【給食レシピ】	
1. 米・パン・・・・・・・・・・・・・・・・	13
2. 魚・・・・・・・・・・・・・・・・	20
3. 卵・豆腐・肉・・・・・・・・・・・・・・・・	27
4. 野菜・・・・・・・・・・・・・・・・	37
5. 果物・・・・・・・・・・・・・・・・	43
6. 加工品・調味料・・・・・・・・・・・・・・・・	45
給食を作ってくれた調理員さん・・・・・・・・	52