作ってみませんか！
給食の味！

令和8年度　第５号
伊佐市立学校給食センター



成長期の子どもたちの体の中では、骨や歯が毎日ぐんぐんと成長しています。一生のうちで最もカルシウムを必要とするのが、この 10 代の時期です。牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜、大豆製品を意識して食べてほしいなぁ。

磯（いそ）ミックス

小学生に「また、食べたい！」と好評の
かみかみメニューです。ごはんのおともにどうぞ☺



（材料）10 人分

煮干し（小さいもの）	50g
塩昆布	20g
かつおぶし	10g
白ごま	6g
みりん	15g
三温糖	30g
酢	15g
うすくち醤油	15g

＜作り方＞

① 煮干しを乾煎りする。
（電子レンジ：600W 1分～1分半）または
（フライパン：カリッとするまで）または
（オーブン：180℃ 7 分）
② 調味料を加熱しておく。
③ ①に②を加えて、塩昆布・かつおぶし・白ごまを混ぜる。

