

給食だより

第2号
令和元年度2学期
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

野菜をもっと食べよう パート2

今回は、野菜をたくさん食事に取り入れることができるよう、簡単レシピを紹介します。愛知県民が不足している野菜100gを満たせるようにしましょう。

1. 汁物は具たくさんにする

1人分の野菜摂取量
約215g

野菜のトマトスープ煮

【材料 4人分】	【作り方】
ズッキーニ 1本(160g)	① 野菜は、1cmの角切りにする。
キャベツ 2枚(100g)	② にんにくは、みじん切りにする。
たまねぎ 1/2個(120g)	③ ベーコンは、短冊切りにする。
ブロッコリー 8房(80g)	④ 鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
トマト 中2個(400g)	⑤ ベーコンを入れて炒める。
じゃがいも 1個(80g)	⑥ たまねぎ、ズッキーニを順に入れて炒める。
にんにく 1片(4g)	⑦ じゃがいも、キャベツを入れて軽く炒め、水を入れる。
ベーコン 2枚	⑧ トマトとコンソメ、こしょうを入れ、あくが出たら取り除く。
油 大さじ2	⑨ ふたをして、弱火で15分くらい煮る。
水 4カップ	⑩ ブロッコリーを加え、さらに5分程度煮る。
固形コンソメ 2個	⑪ 皿に盛り付け、粉チーズをふる。
こしょう 少々	
粉チーズ 適量	

★ トマト以外の野菜の種類は、問いません。ご家庭の冷蔵庫にある残り野菜を上手に活用しましょう。トマトは、缶詰を使用すると、もっと手軽に作るができます。

2. 野菜を加熱し、かさを減らす

1人分の野菜摂取量
約45g

おかか和え

【材料 4人分】	【作り方】
小松菜 3～4株(160g)	① 小松菜は、2～3cm幅に切り、にんじんは、短冊切りにする。
にんじん 小1/4本(20g)	② 野菜類は、さっとゆで、水にとって冷まし、水気を切る。
砂糖 小さじ1	③ ゆでた野菜を砂糖としょうゆで和え、かつお削り節をふりかける。
しょうゆ 小さじ1と1/2	
かつお削り節 2g	

★ 小松菜などの葉物野菜は、加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

3. すぐ食べられる野菜を常備する

1人分の野菜摂取量
約55g



簡単スクランブルエッグ

【材料 4人分】	【作り方】
ほうれん草(冷凍) 80g	① 器に卵を割り入れ、塩とこしょうを入れてよく混ぜる。
ミックスベジタブル 大さじ1 (約10g)	② フライパンにバターをひき、ほうれん草とミックスベジタブルを炒める。火が通ったら、卵を流し入れる。
卵 4個	③ さいばしでかき混ぜて、形を整える。
塩 適量	④ 卵に火が通ったら皿に盛り付け、ケチャップをかける。
こしょう 少々	⑤ ミニトマトときゅうりを添える。
バター 5g	
ケチャップ 適量	
添え { ミニトマト 8個(80g) きゅうり 1/2本(50g)	

★ 冷凍野菜や生で食べられる野菜(ミニトマトやきゅうり)を常備しておけば、野菜を食べる機会を増やすことができます。
★ 市販のカット野菜を活用すると、手軽に野菜をたくさんとることができて便利です。

4. 乾物を上手に利用する

1人分の野菜摂取量
約45g



切干大根サラダ

【材料 4人分】	【作り方】
切干大根 16g (もどすと64g)	① 切干大根は、もどしておく。
きゅうり 3/4本(75g)	② きゅうり、にんじん、ハムは、細切りにする。
にんじん 小1/2本(40g)	③ 野菜とハムを調味料(☆)で和え、ごまをふる。
ハム 3枚	
ごま 大さじ1/2	
☆ { しょうゆ 小さじ1 マヨネーズ 大さじ3強	

★ 切干大根は、もどすとかが約4倍に増えます。手軽に野菜の摂取量を増やすことができます。
★ 切干大根は、湯に浸したり、水を張った器に入れて電子レンジで4分程度加熱したりすると、簡単にもどすことができます。
★ 給食では、ビビンバにも切干大根を使います。

大さじ1は15ml(cc)・小さじ1は5ml(cc)

～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。