

# 給食だより

第2号  
平成21年11月  
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

人気の給食メニューを紹介します。  
ぜひ、家庭でも作ってみてください。

## とり肉のていかけ



材料4人分	
とりもも肉 (60g)	4枚
(しょうゆ)	※小さじ1杯
酒	小さじ1杯
かたくり粉	※大さじ2杯
揚げ油	
たれ	
さとう	大さじ2杯
しょうゆ	大さじ2杯
みりん	小さじ1杯
水	大さじ4杯
かたくり粉	小さじ1杯
水	小さじ2杯
白ごま	小さじ1杯

作り方	
①	とり肉にしょうゆと酒で下味をつけておく。
②	①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
③	なべにさとう、しょうゆ、みりん、水を入れてひと煮立ちさせる。
④	③に水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
⑤	揚げたとり肉に④のたれをからめる。
⑥	仕上げに白ごまをふり入れる。

つけ合わせには、さっぱりとした和え物がおすすめです。もやしやほうれんそうのおひたし、きゅうりの梅あえなどはいかがでしょう。

## 中華和え

材料4人分	
春雨	20g
きゅうり	1本
干しいたけ	2枚
(さとう)	小さじ1杯
(しょうゆ)	小さじ2杯
ロースハム	4枚
炒め油	少々
みかんの缶詰	小缶1缶
たれ	
酢	大さじ2杯
さとう	大さじ1杯
しょうゆ	小さじ1杯
ごま油	小さじ1杯

作り方	
①	春雨をゆでて水にさらしぬめりを取る。
②	①をザルに上げ、水気をきっておく。
③	きゅうりは洗って薄い輪切りにする。
④	干しいたけを水でもどしてせん切りにする。
⑤	④をさとう、しょうゆで甘辛く煮つける。
⑥	ロースハムはせん切りにして油で炒める。
⑦	みかんの缶詰は缶を開けて汁気をきっておく。
⑧	酢、さとう、しょうゆ、ごま油でたれを作る。材料と和える。

ハムを炒めるので、香ばしく仕上がります。干しいたけも甘辛く煮て和え物にするとよく食べてくれます。みかんの缶詰が入るのもポイントですよ。

※小さじは5g、大さじは15gを目安にしてください。

## 野菜ぶた丼



材料4人分	
ぶたもも肉	200g
しょうゆ	大さじ1杯
(酒)	大さじ1杯
おろししょうが	小さじ1杯
たまねぎ	中2玉
にんじん	中1/2本
しめじ	1/2パック
にら	1把
炒め油	適宜
しょうゆ	大さじ1杯
さとう	小さじ2杯
みりん	小さじ2杯
酒	小さじ2杯
白ごま	小さじ2杯

作り方	
①	ぶた肉にしょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつけておく。
②	たまねぎはくし形に切る。
③	にんじんは薄めのいちよう切りにする。
④	しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
⑤	にらは食べやすい長さに切りそろえておく。
⑥	フライパンに炒め油を入れ、①のぶた肉を炒める。
⑦	ぶた肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
⑧	野菜に火が入ったら、しめじを入れる。
⑨	最後ににらを加え調味料で味を調えたら、白ごまをふる。



ごはんにかけて丼にして食べます。  
小松菜やキャベツなど、旬の野菜を使って作りましょう。  
野菜がたっぷり摂れる一品です。

## さつまいものサラダ

材料4人分	
さつまいも	中1本
りんご	1/4個
塩	適宜
レーズン	大さじ2杯
サワードレッシング	
(ヨーグルト(プレーン))	大さじ2杯
(マヨネーズ)	大さじ1杯

作り方	
①	さつまいもはよく洗い、2センチ程度の角切りにして水にさらしておく。
②	りんごは洗って5ミリ程度にいちよう切りにして塩水につけておく。
③	レーズンはぬるま湯でもどし、水気を切る。
④	①をゆでて熱いうちに軽くつぶす。
⑤	ヨーグルトとマヨネーズでサワードレッシングを作る。
⑥	②をざるにあけて水気を切り、③、④、⑤を加えて軽く混ぜる。



旬のさつまいもとりんごを使った簡単なサラダです。  
ヨーグルトの入ったドレッシングで和えるので、さっぱりとした味に仕上がります。

学校教育課から保護者のみなさまへ

ご負担いただく給食費は、給食用食材の購入に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。よろしくお願ひします。