

給食だより

人気の給食メニューを紹介します。
ご家庭で作ってみませんか?

第2号
平成22年 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)

☆とり肉のてりかけ☆

【材料】 4人分

とりもも肉 (60g)	4枚
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1
水	大さじ4
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
白ごま	小さじ1

たれ

【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に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ なべに砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけてたれを作る。
- ④ 揚がったとり肉に③のたれをからめる。
- ⑤ 仕上げに白ごまをふる。

甘辛いたれが、とり肉によく合います。
付け合わせには、さっぱりとした和え物がおすすです。



☆牛肉とごぼうのごはん☆

【材料】 4人分

米	2カップ
牛もも薄切り肉	100g
ごぼう	1/4本
にんじん	1/2本
ひじき	5g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
だし汁	1カップ

【作り方】

- ① かつおぶしでだしをとる。
- ② 米を洗っておく。
- ③ ひじきは水でもどしておく。
- ④ 牛肉は食べやすい大きさに切り、ごぼうはささがき、にんじんは短冊にする。
- ⑤ だし汁と調味料を鍋に入れ、牛肉、ごぼう、にんじん、ひじきを煮る。
- ⑥ 具が煮えたら、煮汁と具を別々にしておく。
- ⑦ 炊飯器に米を入れ、水と⑥の煮汁を入れて2合の目盛りに合わせたら、ご飯を炊く。
- ⑧ 炊き上がったごはんの上に⑥の具をのせて混ぜ合わせる。

ひじきの苦手な子もおいしく食べられるメニューです。
ひじきには、カルシウムや鉄分、食物繊維など、食生活で不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。
ご家庭でもぜひ取り入れてください。



☆ビビンバ☆

【材料】 4人分

豚もも細切り肉	140g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
もやし	1/2袋
にんじん	1/4本
ほうれん草	2株
卵	2個
塩	小さじ1/2
油	大さじ1
赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
水	大さじ3
白ごま	大さじ1

みそだれ

【作り方】

- ① 熱したフライパンにごま油を入れ、おろししょうがとおろしにんにくを加えて香りを出す。
- ② ①に豚肉を入れて、調味料を加えて炒める。
- ③ にんじんは短冊、もやしとほうれん草は食べやすい長さに切ってゆで、水で冷まして水気を切っておく。
- ④ 卵を割りほぐし、塩で味付けをして炒り卵を作る。
- ⑤ みそ、砂糖、みりん、豆板醤、水でみそだれを作る。
- ⑥ ごはんの上に、②③④をのせ、みそだれと白ごまをふる。

野菜もしっかりと食べることができます。



☆ひじきサラダ☆

【材料】 4人分

ひじき	6g
ほうれん草	2株
にんじん	1/4本
コーン缶	1/4缶
ツナ缶	1缶
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	小さじ1
ねりごま	大さじ2
白ごま	小さじ1

【作り方】

- ① ひじきを洗ってもどしておく。
- ② ほうれん草は2cmくらいの食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊に切る。
- ③ ほうれん草、にんじんとひじきをそれぞれゆで、水で冷まし、水気を切っておく。
- ④ コーンは水切りをし、ツナは油を切る。
- ⑤ しょうゆ、砂糖、酢、ねりごまを合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ③④の材料を⑤のドレッシングで和え、仕上げに白ごまをふる。

～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事なものです。よろしくお願いいたします。