

給食だより

給食の人気メニューを紹介します。

第2号

平成25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)



野菜がたっぷりとれるよう味付けを工夫したビビンバや、家庭ではとり入れにくい海藻・ナッツが入ったサラダ、カルシウムのとれる牛乳入りの汁物、どれも給食では定番の子どもたちが大好きな献立です。



ビビンバ

材料【4人分】

豚もも細切り肉	140g
ごま油	大さじ1
おろし生姜	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
ほうれん草	2株
もやし	1/2袋
にんじん	1/4本
卵	2個
塩	少々
油	炒め用
赤みそ	大さじ2
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2
白ごま	大さじ1



野菜は小松菜やゼンマイを加えてたっぷり食べてください

作り方

- ① 熱したフライパンにごま油を入れ、おろし生姜とおろしにんにくを加えて香りを出す。
- ② ①に豚肉・砂糖・みりん・しょうゆを入れて炒める。
- ③ ほうれん草ともやしは食べやすい大きさ、にんじんはせん切りにしてゆで、水で冷まして水気をきっておく。
- ④ 卵を割りほぐし、塩で味付けをして炒り卵を作る。
- ⑤ 赤みそ・砂糖・みりん・トウバンジャンと水を少量入れ弱火で煮溶かし、みそだれを作る。
- ⑥ ご飯の上に②③④をのせ、みそだれと白ごまを振る。

イタリアンサラダ

材料【4人分】

ベーコン	40g
キャベツ	3枚
にんじん	1/4本
ホールコーン缶詰	20g
きゅうり	1/2本
チーズ	20g
アーモンド	4粒
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々



作り方

- ① ベーコンは1cmぐらいに切り、フライパンでかりかりに炒める。
- ② キャベツは食べやすい大きさ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてゆで、水で冷まして水気をきっておく。
- ③ ホールコーンは水分をきっておく。
- ④ チーズは5mmの角切りに、アーモンド(ロースト)は包丁で細かく刻んでおく。
- ⑤ 酢・サラダ油・砂糖・塩・こしょうを合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑥ 全ての材料を食べる直前にドレッシングで和える。

洋風だんご汁

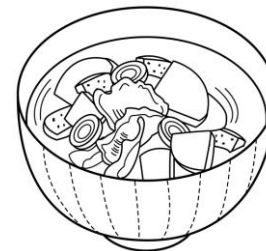
材料【4人分】

豚ももスライス肉	60g
米粉だんご(冷凍)	16個
じゃがいも	1個
だいこん	1/6本
にんじん	1/6本
ねぎ	1/2本
牛乳	60ml
白みそ	40g
かつお削り節	適量

冷凍の米粉だんごが手に入らない場合は、米粉に水を少しずつ加え、よく練って耳たぶぐらいの柔らかさになったら丸めて、熱湯でゆでましょう。浮いてきたら汁へ移します。

作り方

- ① かつお削り節でだし汁を作る。
- ② じゃがいもは1cmの角切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁の中にだいこん・にんじんを入れ、柔らかくなったら豚肉を加える。
- ④ アクを取り除き、じゃがいもを加えて煮る。
- ⑤ 米粉だんごと白みそ、牛乳を入れる。
- ⑥ 沸騰直前で、ねぎを入れて火を止める。



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
ホールコーン缶詰	20g
オイルツナ缶詰	1缶
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
ねりごま	大さじ1
白ごま	小さじ1

作り方

- ① ひじきはよく洗ってからやわらかくなるまでゆで、水で冷ましてから水気をきっておく。
- ② ほうれん草は食べやすい大きさ、にんじんはせん切りにしてゆで、水で冷ましてから水気をきっておく。
- ③ ホールコーンは水分を、オイルツナは油をきる。
- ④ 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。
- ⑤ ①②③の材料をドレッシングで和え、最後に白ごまを振る。

～学校教育課から皆様へ～

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事なものです。