

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26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)

学校給食では、野菜や海そうなど不足しがちな食材や、郷土料理を取り入れ、手作りの味を大切にしています。給食の人気メニューを家で作ってみませんか。

瀬戸のごも

材料【4人分】

精白米	2合
鶏もも肉	130g
油揚げ	1枚
板こんにゃく	1/5枚
にんじん	1/4本
ごぼう	1/3本
干しいたけ	2枚
かつお削り節	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2

瀬戸の焼き物職人が、窯焼きの時に食べたと言われる五目ご飯です。もち米を少し入れても、おいしいです。

《作り方》

- ① 精白米は、洗って水気をきる。
- ② 鶏もも肉は小さく切る。油揚げは細く切り、油抜きをする。板こんにゃくは短冊切りにし、下茹でをする。
- ③ にんじんは短冊切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。干しいたけは、戻して細く切る。
- ④ かつお削り節でだしをとる。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、鶏もも肉を加えてほぐす。肉の色が変わったら、板こんにゃく・にんじん・ごぼう・干しいたけ・油揚げを入れ、調味料を加えて煮る。
- ⑥ ⑤を具と煮汁に分ける。
- ⑦ 炊飯器に米と煮汁・水を入れ、分量を加減して炊く。
- ⑧ ご飯が炊けたら具をのせて蒸らし、混ぜ合わせる。

野菜豚丼

材料【4人分】

豚もも肉	130g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
しょうが	1/2かけ
たけのこ水煮	1/4個
たまねぎ	1個
にんじん	1/5本
しめじ	1/2パック
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
炒め油	小さじ2
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

《作り方》

- ① 豚もも肉は細切りにし、しょうがはすりおろす。豚もも肉に酒・しょうゆ・しょうがで下味をつける。
- ② たけのこ・にんじんは細切り、たまねぎはくし形に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ みりん・砂糖・酒・しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れて温め、下味をつけた豚もも肉を炒める。
- ⑤ 肉の色が変わったら、たけのこ・たまねぎ・にんじん・しめじを入れて、さらに炒める。
- ⑥ ③の合わせ調味料を加え、白ごま・ごま油を入れて仕上げる。
- ⑦ ごはんの上のにのせる。



肉と一緒に、野菜もたくさん食べられます。

つくね汁

材料【4人分】

鶏ひき肉	80g
木綿豆腐	1/8丁
しょうが	少量
ねぎ	1/10本
しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
酒	小さじ1/2
にんじん	1/8本
白菜	葉1枚
ねぎ	1/3本
かつお削り節	適量
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2

《作り方》

- ① かつお削り節でだしをとる。
- ② 木綿豆腐は水気をよくきる。しょうがはすりおろし、つくね用のねぎはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉に、木綿豆腐・しょうが・ねぎ・しょうゆ・かたくり粉・酒を入れてこねる。
- ④ にんじんはいちょう切り、白菜は1cmほどに切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁とにんじんを入れて沸騰させ、③を一口大に分けてスプーンで丸めながら、だし汁の中に入れる。
- ⑥ つくねが浮いてきたら白菜を入れ、調味料で味を整えてねぎを散らす。



豆腐を加えると、やわらかいつくねに仕上がります。

千草あえ

材料【4人分】

小松菜	2株
にんじん	1/8本
油揚げ	1枚
ひじき	8g
オイルツナ	40g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
白ごま	小さじ1

《作り方》

- ① 小松菜は2cmくらいに切り、にんじんと油揚げは細切りにする。それぞれ茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ② ひじきは、水で戻してから茹でて冷まし、水気をしぼる。オイルツナは汁をきる。
- ③ 砂糖・しょうゆ・ごま油は混ぜ合わせる。
- ④ 野菜・油揚げ・ひじき・オイルツナを、③の調味料と白ごまで和える。

野菜や海そうを、子どもの好きなツナで和えました。ごまの風味が食欲をそそります。



～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。