

# 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28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)

大さじ1は15cc (ml)・小さじ1は5cc (ml)・1カップは200cc (ml) です



朝ごはんにもおすすめ！不足しがちな野菜がたっぷりとれて、子どもたちが大好きな献立です。

**給食では、食中毒予防のためサラダに使用する野菜を加熱しています。  
ご家庭ではゆでずにそのまま使ってください。**

### 切干大根サラダ

#### 【材料(4人分)】

ハム	40g
切干大根	20g
にんじん	1/4本
きゅうり	1本
A { 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
白いりごま	大さじ1

#### 【作り方】

- ① ハムは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② にんじん・切干大根・きゅうりをゆで、水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②とハムを混ぜ合わせて③で和え、最後に白いりごまを加えて和える。

ドレッシングは、ご家庭にあるものを代用してもよいですよ。



### ひじきサラダ

#### 【材料(4人分)】

乾燥ひじき	6g
(ドライパックの場合)	50g
ほうれん草	3株
にんじん	1/4本
ホールコーン缶	20g
オイルツナ缶	50g
A { 砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々
ねりごま	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3

#### 【作り方】

- ① ひじきは洗って戻しておく。
- ② ほうれん草は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・ひじきをゆで、水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ④ ホールコーンは水切りをし、オイルツナは油を切る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ③④の材料を混ぜ合わせて⑤で和える。

ひじきの苦手な人もおいしく食べられるサラダです。市販の「ひじきドライパック」を使うときは、加熱不要です。⑥で、③④と一緒に加えてください。



### ツナの甘辛煮

#### 【材料(4人分)】

オイルツナ缶	200g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2

#### 【作り方】

- ① オイルツナは缶から出して、油が多いようなら少し切る。
- ② フライパンにツナを入れて炒める。
- ③ ②に調味料を加えて、焦がさないように炒める。

手巻きの具としてもおすすめですよ。



### ハリハリづけ

#### 【材料(4人分)】

きゅうり	1本
たくあん	30g
白いりごま	小さじ1
一味とうがらし	少々

#### 【作り方】

- ① きゅうりとたくあんは千切りにする。
- ② きゅうりをさっとゆで、水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ③ ②とたくあんを混ぜ合わせ、白いりごまと一味とうがらしを加えて和える。

### ゆかりあえ

#### 【材料(4人分)】

キャベツ	2枚
もやし	1/2袋
きゅうり	1本
赤しそふりかけ	5g

#### 【作り方】

- ① キャベツは千切り、きゅうりは小口切りにする。もやしはよく洗っておく。
- ② ①をさっとゆで、水にとって冷まし、水気を切っておく。
- ③ ②にしそふりかけを加えて和える。

～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。