

給食だより

第2号
平成30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)

地元の食材を使った給食メニューを紹介します！

地産地消について知ろう パート2

愛知県や瀬戸市の食材を使った料理のレシピを紹介します。
瀬戸市産の食材は、「道の駅瀬戸しなの」などで購入できます。ぜひ足を運んでみてください。

瀬戸市の食生活改善推進協議会・推進員の方の考案したメニュー

食を通じた健康づくりのボランティアとして活動している「食生活改善推進員」の方の考案メニューを紹介します。昨年度の給食でも取り入れたメニューで、彩りがとてもきれいです。暑い時期でも食べやすく、おすすめの丼です。



玉ねぎたっぷり豚丼



下線の食材は瀬戸市でとれるものです！

【材料 4人分】

| | |
|--------|------|
| 米 | 2合 |
| 豚こま切れ肉 | 320g |
| 酒 | 大さじ4 |
| 玉ねぎ | 中2個 |
| 卵 | 2個 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 薬味ねぎ | 2本 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ4 |
| みりん | 大さじ4 |
| 塩 | 少々 |

【作り方】

- ① 米を洗い、浸水させた後ご飯を炊く。
- ② 豚肉に酒をふっておく。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスする。
- ④ 薬味ねぎは、小口切りにする。
- ⑤ 卵を割りほぐし、フライパンに油をひいて、炒り卵を作る。炒り卵は別皿にとっておく。
- ⑥ 玉ねぎの半量を炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- ⑦ 火が通ったら、砂糖、しょうゆ、みりん、塩を入れる。残りの玉ねぎも加えて煮込む。
- ⑧ ごはんを丼に盛り付け、煮込んだ具材と、炒り卵をのせる。最後にねぎをちらす。

波線は、瀬戸豚を使っています！「道の駅瀬戸しなの」で購入できます。



～瀬戸市学校教育課から皆さま～
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切なものです。

なす入りマーボー豆腐

【作り方】

【材料 4人分】

| | |
|---------|--------|
| 木綿豆腐 | 2丁 |
| 豚ひき肉 | 80g |
| にら | 1/2束 |
| にんじん | 1/3本 |
| ねぎ | 1本 |
| なす | 1本 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 豆みそ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 中華スープの素 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |
| 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |

- ① にんじんは千切り、ねぎは小口切り、にらは1.5cmの長さに切る。なすはサイコロに切って水にさらす。
 - ② 豆腐はサイコロに切り、水気を切る。
 - ③ みそ、砂糖、酒、しょうゆ、中華スープの素を混ぜ合わせておく。
 - ④ フライパンに油をひき、なすを炒めて別の皿に出しておく。
 - ⑤ フライパンに豚ひき肉、しょうがを入れて炒める。肉に火が通ったら、にんじんも加えて炒める。
 - ⑥ 弱火にし、混ぜ合わせた調味料を入れて材料とからめる。
 - ⑦ 豆腐を入れてふたをし、弱火で5分程度煮た後にねぎ、にらを加える。
 - ⑧ なすを入れ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ⑨ 豆板醤とごま油を入れて味を調える。
- ★ なすは、みそや油と相性が良く、マーボー豆腐に入れることで、なすが苦手な子も食べやすくなります。

いものこ汁

【作り方】

【材料 4人分】

| | |
|--------|--------|
| 豚こま切れ肉 | 60g |
| さといも | 3個 |
| だいこん | 1/5本 |
| にんじん | 1/3本 |
| 板こんにゃく | 1/5枚 |
| 木綿豆腐 | 1/3丁 |
| ねぎ | 1本 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 水 | 3カップ |
| 削り節 | 18g |

- ① 鍋に3カップの水を入れて沸騰させ、削り節でだしをとる。
- ② さといもは皮をむき、一口大に切る。
- ③ だいこん、にんじんは5mmの厚さのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 板こんにゃくは色紙切りにして、下ゆでをする。豆腐はサイコロに切る。
- ⑤ だしを煮立たせ、豚肉を入れる。アクをとり、だいこん、にんじん、さといもを入れて煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら板こんにゃく、豆腐を入れる。
- ⑦ しょうゆ、酒、塩を加え、味を調える。仕上げにねぎを加える。

★ 寒くなると温かい汁物が食べたくくなりますね。給食では1月ごろに瀬戸市でとれたさといもを使って作ります。野菜もたくさん食べることができ、体が温まる一品です。