



児童のみなさんから、「給食レシピを教えてください」と声をかけられます。また、「保護者の方からも給食の献立を見ています!」と、ありがたいお言葉をいただく機会もありました。ご家庭でも、給食について話をさせていただけるようで嬉しかったです。少しずつお知らせしていきたいと思っています。

今回は、3月に登場した献立の中からリクエストの多かったメニューを紹介します。

分量は、中学年(3・4年)1人分で記載しました。ご家族の人数に合わせて、量を増やしていただきご活用ください。



【鶏肉のレモン醤油がけ】		
鶏モモ肉	切り身	50 g
しょうが	おろす	0.3 g
酒	A	2 g
天塩		荒みじん
しょうゆ		1 g
油		適量
本みりん	B:レモン醤油	0.5 g
しょうゆ		2 g
三温糖		0.5
レモン(果汁)		2.5 g

【鶏肉のレモン醤油がけ・作り方】

- ①鶏肉は、〔A〕で下味をつけておく。(しょうがは、おろしチューブを使うと簡単。)
- ②フライパンに油を引き、①を皮側から焼く。最初は強火、半分ほど火が通ったら、裏側も焼く。弱火～中火にして蓋をする。
- ③調味料Bを混ぜてひと煮たちさせる。肉を焼いた油の残ったフライパンで焼いても、
- ④お皿に盛り付けた鶏肉に③のレモン醤油をかけて完成!
*給食では、鶏肉をオーブンで焼いています。



【ツナコーントースト】		
食パン	6枚切り	1 枚
ツナ	油分を切っておく	20 g
玉葱	みじん切り	20 g
コーン	水分を切っておく	12 g
マヨネーズ		8 g
こしょう		少々
油	ツナの油で代用もできます。	適量
とろけるチーズ		お好みで

【ツナコーントーストの作り方】

- ①油を敷いたフライパンで玉ねぎを炒め、火が通ったらツナ、マヨネーズ、こしょう、コーンを混ぜ合わせる。
- ②①を食パンに塗って、トースターで焼く。
お好みでチーズをのせてもおいしい!



※トースターによって焼き時間が変わります。様子を見ながら焼いてください。

【ガーリックトースト】		
食パン	6枚切り	1 枚
にんにく	おろす	1 g
バター	A	10 g
パセリ		マーガリンでもOK

【ガーリックトーストの作り方】

- ①〔A〕を混ぜ合わせる。
- ②①をパンに塗って、トースターで焦げ目がつくまで焼く。



◎献立作りの参考に!家族みんなの栄養バランスを見直しましょう◎

《食生活の基本は、バランスの良い食事》 ～3つのお皿がそろった朝ごはんを食べよう～

主食: ごはん・パン・麺など 主に炭水化物の供給源でエネルギーのもとになる。

⇒脳の目覚ましスイッチ 血糖やグリコーゲンとなる炭水化物を補い、お昼ご飯までの活動や脳が働くためのエネルギー源となります。糖質制限はおすすめしません。ご飯中心の食事を取り入れてほしいと思います。

主菜: 肉・魚・大豆製品などのおかず 主にたんぱく質や脂肪の供給源で地や筋肉・骨を作ります。

⇒からだの目覚ましスイッチ たんぱく質の補給により、寝ている間に低下した体温を上昇させてくれます。

副菜: 野菜・いも・海藻・きのこなど。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

⇒お腹の目覚ましスイッチ 食物繊維により排便が促進され、体の調子を整えてくれます。

【ばら天井】		
精白米		65 g
水		1 g
酒		2 g
揚げ油		適量
生むきえび	}	22 g
清酒		2 g
小麦粉	}	3 g
でんぷん		3 g
まいたけ	一口大に切る	15 g
天塩	}	0.5 g
小麦粉		5 g
さやえんどう	斜めせん切り	5 g
三温糖	} A:タレ	1 g
本みりん		6 g
しょうゆ		5 g
天塩		0.5 g
だし汁 (または水)		6 g

先日、6年生のある保護者の方から、「美味しい給食をありがとうございました。」とメッセージカードをいただきました。こちらこそ、給食へのご理解とご協力をありがとうございました。お子さんは、ばら天井が大好きだそうです！

本校ホームページには、毎日の給食を掲載しております。当日の校内放送、給食室内の様子など、随時更新しておりますので、ぜひご覧ください。レシピの公開も、少しずつ進めて参りたいと思います。

【ばら天井の作り方】

- ①お米を研いで、酒を加えて炊く。
えびは冷凍の場合は、解凍してから酒をふっておく。
- ②えび、舞茸に衣をまんべんなくまぶす。
- ③②をそれぞれ揚げる。
具材がくっつかないように、菜箸でかき混ぜる。
サクサクになるように、高温で揚げる。
- ④Aを小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ごはんを茶碗によそい、④で作ったタレをかけ、揚げたえび・舞茸のをせ、さらにタレをかける。
- ⑥刻んださやえんどうをふりかけて、完成！



【キャベツの梅おかかあえ】		
キャベツ	せん切り	31 g
にんじん	せん切り	10 g
もやし		9 g
きゅうり	せん切り	5 g
ねり梅	} A	2 g
しょうゆ		1 g
みりん		1 g
三温糖		1 g
おかかけずり		1 g

【キャベツの梅おかかあえの作り方】

- ①キャベツ・にんじん・きゅうりは、せん切りにする。
- ②ボールに①と〔A〕をあえて、完成。

給食ではすべて一度加熱するため、野菜は茹でて水を切り、冷ましてから使っています。

ご家庭では、生のままでも良いです。調味料も加熱後冷やしてから使っています。



【チキンサラダ】		
鶏むね肉	せん切り	20 g
キャベツ	ザク切り	30 g
にんじん	せん切り	10 g
きゅうり	半月切り	10 g
三温糖	} A	1 g
ごま油		30 g
しょうゆ		1 g
りんご酢		1 個

【チキンサラダの作り方】

- ①鶏肉は蒸して（または茹でて）おく。
中まで火が通ったら冷ます。
- ②キャベツ・にんじん・きゅうりは、それぞれ茹でて冷ます。
- ③ボールに②の野菜と〔A〕をあえて、完成

