

給食だより

令和2年5月 給食室

野田市立みずき小学校

緑がきらきらと5月の風に揺れています。
さわやかな季節を迎え、過ごしやすくなりました。
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
3月休校が続いています。

自粛が続く中ですが、旬のものを味わったりして、
少しでも明るく前向きな気持ちになれるといいですね。
そして、「朝・昼・晩」3食しっかり食べて体を動かし、
元気に過ごしてほしいと思います。



バランスの取れた食事をしよう



学校が休校になり、朝起きる時間や寝る時間が不規則になっていませんか。
また、好きなものだけ食べていたり、お菓子・ジュースの食べすぎになっては
いないでしょうか。理想的な食事は「赤」「黄」「緑」の3色の食べ物がすべて
そろった食事です。

それぞれの色と食べもの

- ★赤の食べもの 肉・魚・卵・大豆・乳製品
「からだを作る食べ物」
- ★黄の食べもの ごはん・パン・麺・いも
「エネルギーになる食べ物」
- ★緑の食べもの 野菜・くだもの
「からだの調子を整える食べ物」



作ってみよう★給食レシピ

【キムタクごはん】4人分

・ごはん(茶碗4杯分)	800g
・しょうが	1かけ
・豚小間肉	120g
・長ネギ	50g
・白菜キムチ	60g
・つぼ漬け(たくあん)	50g
・塩	1g
・しょうゆ	大さじ1
・ごま油	小さじ1
・炒め油	適量

〈作り方〉

- 1: フライパンに油を熱し、しょうが、豚肉を炒める
- 2: 長ねぎ、キムチ、つぼ漬けを入れて炒めて、しょうゆ、塩で味付けする
- 3: 仕上げにごま油を入れる
- 4: 具をご飯に混ぜる

「キムタクごはん」は、長野県で生まれた給食メニューです。長野県の特産物である漬物を、子どもたちにもっと食べてほしいと、今から18年ほど前に作られたレシピです。

発酵食品である「キムチ」を食べると、腸内環境が良くなります。すると、免疫力がアップして、ウィルスなどの病原体から体を守ることにもつながります。

【ひじきとえだまめのサラダ】4人分

・乾燥ひじき	10g	} 煮る
・しょうゆ	小さじ2	
・砂糖	小さじ1	
・みりん	小さじ1/2	
・むき枝豆(さやから出す)	50g	} ドレッシング
・コーン	60g	
・もやし	100g	
・サラダ油	小さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・砂糖	小さじ2	
・こしょう	少々	
・白いりごま	5g	

《作り方》

- 1: ドレッシングを作る
- 2: ひじきは似て冷ます
- 3: 枝豆、コーン、もやしをゆでて冷ます
- 4: 調味料ですべてを和える

鉄分たっぷりのひじきと、ビタミンCがたっぷりの枝豆ともやしをさっぱりと食べられます。

【シャンハイ焼きそば】4人分

蒸し中華めん	400g
ぶたこま	100g
にんにく	2g (すりおろす)
しょうが	3g (すりおろす)
合成清酒	小さじ1弱
サラダ油	適量
にんじん	60g (せん切り)
たけのこ	60g (せん切り)
乾燥きくらげ	3g (戻す)
たまねぎ	90g (スライス)
はくさい	180g (短冊)
ムキエビ	60g (解凍しておく)
紫いか 短冊	60g (解凍しておく)
しょうゆ	大匙 1.5 杯
食塩	小さじ半分
こしょう	少々
オイスターソース	20g
ごま油	5g

《作り方》

- 1：麺は蒸してほぐしておく
- 2：フライパンに油を敷いて、豚肉、しょうが、にんにくを炒めて酒を入れる
- 3：その他の野菜を入れて炒める
- 4：ゆでたエビ・イカを入れる
- 5：具に味付けをする
- 6：麺を入れてほぐしながら炒める
味を調べて出来上がり

焼きそばでおなじみのソース味でもなく、キャベツも入りませんが、魚介類のうまみと塩気が効いて、とてもおいしい焼きそばです。焼きそばの日は、残りがほとんどありません。みんな大好き！いつもと違った味わいの焼きそばをぜひどうぞ。

【みそワタンスープ】4人分

・鶏ガラスープ	600cc
・鶏こま	60g
・しょうが	ひとかけら
・にんじん	60g (スライス)
・白菜	120g (短冊)
・ほうれん草	60g (3cm)
・赤味噌	50g
・食塩	20g
・こしょう	少々
・ごま油	少々
・白ごま	5g
・ワタンの皮	50g (短冊に切る)

【作り方】

- 1：鶏ガラスープを作る（顆粒だして良い）ワタンは短冊に切る
- 2：スープを沸騰させてから鶏肉を入れる。ほうれん草以外の野菜を入れてしばらく煮る
- 3：調味料を入れて味をつける。ワタンをパラパラと入れていく
- 4：最後にごま油・白ごまを入れる

味付けは、味噌ラーメンのスープに似ています。子どもたちにも人気があります。入れる野菜は、レシピに載っている意外にも、もやしやキャベツ、コーンなども合うかと思います。

【カフェオレゼリー】90ccカップ 6個分

調理用牛乳	210g
(人肌に温めておく)	
砂糖	55g
粉寒天	2.5g
粉ゼラチン	1.2g
(分量外の水でふやかす)	
水	150g
インスタントコーヒー	2.5g
(牛乳で溶かしておく)	
生クリーム	10g
カップ90cc	6個

《作り方》

- 1：鍋に水と粉寒天を入れ火にかけて、溶けるまで溶かす（沸騰してから5分ぐらい煮る）
- 2：砂糖を入れて溶かす
- 3：砂糖が溶けたら、火を止める。コーヒーを溶かした牛乳を入れて混ぜる。生クリームを入れる
- 4：カップに液を注ぎ、冷蔵庫で冷やす

休校中に牛乳を飲んでいませんか？毎日給食で牛乳が出るのは、成長期の皆さんの体を作る栄養素である「カルシウム」がたくさん入っているからなのです。牛乳を使ったデザートをぜひ、作ってみてください。

【ポークビーンズ】4人分

ベーコンせん切り	30g
にんじん	1/4本 (いちょう切り)
むきたまねぎ	150g (スライス)
じゃがいも	200g (いちょう切り)
グリーンピース (水煮)	30g
大豆水煮	30g
サラダ油	適量
食塩	小さじ半分
こしょう	少々
砂糖	小さじ半分
ウスターソース	小さじ1
トマトピューレー	大さじ4
ケチャップ	大さじ6
水	200cc

《作り方》

- 1：豚肉、ベーコンを炒める、にんじん、タマネギを炒めてしばらく煮る。
- 2：じゃがいもを入れて火が通ったら大豆をいれる。
- 3：砂糖、ケチャップ、ピューレを入れて煮る
- 4：塩こしょうを入れて味を調える
- 5：最後に、グリーンピースを入れる

子どもにも食べやすい味付けで、パンによく合います。大豆が入っていて、体を作る「タンパク質」という栄養がたっぷりです。