

# 町田第一小学校

## M E N U

### ～沖縄献立～



ベテラン栄養士から教わったレシピで、  
児童の喜ぶ沖縄県の郷土料理を作りました！

### 紫いものちんすこう

#### 材料（10本分）

薄力粉	90 g
三温糖	35 g
サラダ油	30 g
紫いもでんぷん	10 g

### 作り方

- ① 三温糖とサラダ油を混ぜる。
- ② 薄力粉と紫いもでんぷんを混ぜ、ふるいながら①に混ぜる。
- ③ ②を指型に成型しオーブンに並べる。
- ④ 170℃で10～15分焼く。

※ 紫いもでんぷんがないときは同じ量の薄力粉を加えるとプレーン味のちんすこうができます。

### 栄養士からのメッセージ

この日の献立は沖縄そば・もずくの酢の物・紫芋のちんすこうでした。献立のねらいは、給食の楽しさを知ってもらうこと。児童が好きな麺料理と手作りのデザートは大好評でした。また、郷土料理を通じて日本の食文化を知ってもらうこともねらいのひとつです！

郷土料理を通じて



# 町田第二小学校

## M E N U

### とり肉のガーリック トマトソースかけ



スタミナアップ!  
子どもが大好きなガーリックトマトソース!

#### 材料 (4人分)

鶏もも肉...200g  
塩こしょう...少々  
酒...小さじ1  
小麦粉...大さじ1  
焼き油...適量

#### ソース

玉ねぎ...30g  
(みじん切り)  
にんにく...2g  
(みじん切り)  
トマトピューレ...8g  
醤油...5g  
ガラスープ...12g  
(なければ水)  
こしょう...少々  
パセリ...少々  
炒め油...適量

#### 作り方

- ① とり肉に下味をつける。
- ② 小麦粉をふり、オーブン、またはフライパンで焼く。
- ③ 焼きあがったとり肉にソースをかける。

#### ソースの作り方

- ① 小鍋に油をひき、玉ねぎ、にんにくをよく炒める。(玉ねぎの甘みを出すように)
- ② ガラスープ、トマトピューレ、醤油を入れ、よく煮る。
- ③ こしょう・パセリを入れ、味をととのえる。

## 栄養士からのメッセージ

町田第二小学校からは、子どもたちに大人気の「ガーリックトマトソース」を紹介します。町田市の給食で出るソースやたれは全て手作りで、今回のソースはお肉や自身の魚など何にでもあうソースです。

食事はとても大切なことで、全ての活動のエネルギー源です。町田第二小学校では、自分が口にするものに対して興味関心をもってもらうために、給食にどのような材料が使われて、どのように作られているか、給食時間に放送で知らせています。

食への関心を増して



# 町田第三小学校



## M E N U

青大豆とひじきの



サラダ



子どもたちに苦手な食材・豆とひじきを  
使ったサラダを作りました

### 材料（4人分）

青大豆（乾燥）	25g
（ひたし豆：ゆで）	60g
芽ひじき（乾燥）	5g
にんじん	15g
キャベツ	60g
きゅうり	50g

### 作り方

- 1, 乾燥ひじきは洗水でもどしておく。
- 2, 青大豆は一晩水に浸しておき、柔らかく煮る。（缶詰や茹でたものを代用してもいいです）
- 3, にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り・キャベツはスライスする。
- 4, 野菜類は茹でて冷水で冷やす。
- 5, ドレッシングを作る
- 6, 食べる直前に和える。

ドレッシング

サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
さとう	小さじ1
塩	少々



## 町田第三小学校 栄養士からのメッセージ

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。大豆加工食品はなじみがあり、食べる機会が多いですが、豆そのものを取り入れた料理は普段なかなか食べられていないことも多いようです。学校給食では、植物タンパクが豊富な豆類をすこしでも親しんでおいしく食べてほしいという思いから、日本料理にはもちろんですが、世界のいろいろな料理にも取り入れています。このサラダは子どもたちにとっても好評なサラダです・ぜひ一度作ってみてください。

おいしく食べて健康に



# 町田第四小学校おすすめメニュー

## 初がつおのみそがらめ



目には青葉  
山ほととぎす  
初がつお

山口 素堂

新緑が目まぶしく、山ではほととぎすが鳴き、初がつおが旬をむかえる5月の定番メニューです。旬の食材である初がつお、新じゃがいも、グリーンピースを使ったご飯によく合うおかずです。

### 材料（4人分）

かつお	160g
しょうが	薄切り2枚
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ2
じゃがいも	160g
揚げ油	適量
A みそ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
グリーンピース	10g

### 作り方

- ① かつおは2cmの角切りにする。  
みじん切りにしたしょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
  - ② じゃがいもは皮をむき、2cmの角切りにして水にさらす。
  - ③ グリーンピースは塩ゆでする。
  - ④ Aの材料を混ぜて火を通しタレを作る。
  - ⑤ かつおに片栗粉をまぶして揚げる。
  - ⑥ じゃがいもの水気を切り、素揚げする。
  - ⑦ かつお、じゃがいも、グリーンピースを④のタレであえる。
- ※色合いがきれいでも冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

### 栄養士からのメッセージ

4月はたけのこ、新じゃがいも、5月は初がつお、6月はさくらんぼなど旬の食材を使用して、季節感のある給食を提供するように心がけています。また1年生はグリーンピース、2年生は空豆のさやむきを通して、食材にふれて食に対する興味を高める活動を行っています。ご家庭でも子供たちに食事作りのお手伝いをさせていただけたらと願っています。

旬の食材を使用して



# 町田第五小学校

## M E N U

### ～チキンのホイルまき～



チーズをとりに肉でまいて、ホイルでつつんで焼きました。  
ホイルをあけると笑顔になります！

#### 材料（4人分）

とりもも肉...60g(4枚)  
プロセスチーズ...10g(4枚)  
塩...少々  
こしょう...少々  
白ワイン...少々

#### 作り方

- ① とりもも肉に、塩・こしょう・白ワインで下味をつけておく。
- ② カットしたアルミホイルの上にとり肉をのせ、チーズを巻きホイルでつつむ。はしを折ってとめる。
- ③ 250度のオーブンで約30分焼く。  
(フライパンにふたをして焼いてもよい)



## 町田第五小学校栄養士からのメッセージ

焼きたてのホイルまきのつつみを開けると、ワインのいい香りがします。子どもたちの大好きな料理のひとつです。みんながおいしそうに笑顔で食べているところを想像して、ひとつひとついいいにつつまます。

楽しい手作り給食で

