

ごまみそうどん

～町田第六小学校～

ごまたっぷり

いいこと
たくさん
まちだ



ごまたっぷり!
栄養満点!

材料（4人分）

うどん	3玉	水	240g
		かつお節	5g
炒め油	3g	砂糖	4g
鶏ひき肉	80g	酒	4g
にんじん	60g	★みそ	36g
たまねぎ	80g	白ごま	10g
キャベツ	120g	すりごま	6g
ピーマン	20g		

作り方

- ① かつお節でだしをとる
- ② 油をひいた鍋で、肉を炒める
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマンを順に加えて炒め、全体に油がまわったら①のだし汁を加えて、アクをとりながら煮る
- ④ 野菜が柔らかくなったら、★の調味料を加える
- ⑤ 別の鍋でゆでたうどんを④と和える

町田第六小学校 栄養士からのメッセージ♪

この献立のポイントは、「ごま」をたっぷり使っていることです。「ごま」のあの小さな一粒の中には、体に必要な栄養素がぎっしり詰まっています。ごまをたくさん入れることで、味に深みが出て塩分を抑えることができます。また、すりごまだと栄養分の吸収率もアップします。

子どもが大好きなうどんにごまをたっぷり入れたごまみそうどんは、野菜も食べやすく、取り合いになるほど大人気です！

町田第六小学校の食育その他の取り組みについては学校のホームページでご覧いただけます。

町田第六小学校ホームページ：<https://www.machida-tky.ed.jp/e-machida6/>

南大谷小学校

M E N U



南大谷のぎんなんごはん

材料（2合分）

精白米	2合
もち米	適宜（無くて可）
にんじん	1／4本
干しいたけ	約5g
油揚げ	1／2枚
ぎんなん	適宜
油	小さじ1
三温糖	小さじ2
こいくち醤油	大さじ2～3
塩	小さじ1／2
酒	大さじ2
むきえだまめ（冷凍可）	1／2カップ

作り方

- ① 精白米・もち米を洗い、2合の水加減で30分浸水させたあと、ふつうに炊飯する。
- ② にんじんはもみじ型に型抜きをして、茹でおく。干しいたけは水で戻し、干切りにする。油揚げは油抜きをして、干切りにする。ぎんなんは殻と甘皮をむき、茹でる。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじん、干しいたけ、油揚げを炒める。
- ④ 三温糖、こいくち醤油、塩、酒を③の鍋に加え、煮含める。
- ⑤ 炊き上がったごはん④の具を混ぜる。
- ⑥ 茹でておいた枝豆とにんじん、ぎんなんを上から散らして出来上がり！

☆炊き寄せごはンは、木の葉が風でふきよせられたような彩りのごはんです。御家庭では生の三つ葉や鮮やかな生麩を散らしてもいいですね。

ぎんなんで



南大谷小学校ではぎんなんプロジェクトと題し、校内にあるいちょうの木に実る銀杏を拾い、6年生が販売を行います。給食では、秋の恵みをおいしく頂こうと銀杏を使った炊き寄せごはんを作ります。



☆本町田東小学校☆

人気の

M E N U

～ツナドレッシング



サラダ～



・ツナドレッシングサラダ・

ツナをドレッシングに入れることで、コクが
出ます！子どもたちに人気のサラダです😊

【材料（4人分）】

きゅうり・・・80g
きゃべつ・・・80g
だいこん・・・40g
にんじん・・・20g
とうもろこし（缶詰）・・・20g
《ドレッシング》
ツナ缶詰・・・20g
酢・・・・・・・・大さじ 1/2 杯
レモン果汁・・・大さじ 1/2 杯
塩・・・・・・・・小さじ 2/3 杯
こしょう・・・少々
砂糖・・・・・・・・小さじ 1 と 1/2 杯
オリーブ油・・・大さじ 1 杯
しょうゆ・・・小さじ 1 杯

【作り方】

- ① きゅうりは小口切り、きゃべつは短冊切り、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ② ①を熱湯で10秒から20秒ほど茹でて水にとり冷ます。その後水気をよく切る。
- ③ ドレッシングの材料を全て合わせ、よく混ぜておく。
- ④ ②と汁気を切ったとうもろこしに③をのドレッシングを混ぜ合わせ出来上がり！



本町田東小学校 栄養士からのメッセージ

この献立のねらいは、野菜が苦手な子もおいしく食べてもらえること、野菜を好きになってもらうことです！

給食では、自宅ではなかなか食べる機会の少ない食材なども取り入れています。食べられないものでもまずは一口食べてみて、いろいろな食材に興味を持ち、好きになってもらえるよう取り組んでいます。

野菜をおいしく食べて



藤の台小学校

M E N U

～わかめときゅうりの
すのもの～



今が旬のきゅうりをおいしく！
親子で作れるかんたんレシピ

材料（4人分）

きゅうり……………小2本（160g）
生わかめ（塩蔵）……15g
しらす干し……………10g（大さじ2）
酢……………大さじ1/2
さとう……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
だし汁……………小さじ1

作り方

- ① きゅうりは塩（分量外）で板ずりし小口に切る。
- ② わかめは洗って塩抜きし、食べやすく切ってさっと湯通しする。
- ③ しらす干しは熱湯をかける。
- ④ ①②③は水気をきって冷蔵する。
- ⑤ 酢、砂糖、塩、だし汁を合わせる。
- ⑥ 食べる直前に野菜と調味料を合わせる。

藤の台小学校 栄養士からのメッセージ

季節ごとに多様な食材があり、料理で季節感を楽しむことができるのは和食の良さの一つです。魚料理がメインの和食は子どもたちには苦手なメニューかもしれませんが、白いご飯と焼き魚のメニューは味付けを優しくしてできるだけ採り入れるようにしています。この酢の物も、三杯酢をだしでのばして酸味をおさえているので、子どもたちはよく食べていました。

季節の野菜を食べて



本町田小学校

お す す め メ ニ ュ ー

ターメリックと ひじきのごはん



材料（2合分）

精白米 2合
サラダ油 8g
ターメリック 少々

ひじき（乾） 6g
鶏肉 60g
にんじん 30g
玉ねぎ 60g
いんげん 15g
サラダ油 4g

A 砂糖 9g
薄口醤油 20g
塩 1g
酒 9g
みりん 6g

作り方

- ① 精白米は洗って水をきっておく。
- ② ひじきは水で戻す。
- ③ 鶏肉は一口大に、にんじん、玉ねぎは色紙切りにする。
- ④ いんげんはゆでてななめに切る。
- ⑤ サラダ油で②、③を炒め、Aで味付けをして、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 精白米はサラダ油で炒め、ターメリックを加えて黄色く色づける。
- ⑦ ⑥を炊飯器に入れ、水を入れていつものように炊く。
- ⑧ 炊きあがったら、④、⑤を混ぜ込んで出来上がり！



本町田小学校 栄養士からのメッセージ

このメニューは、ターメリックで黄色く色付けたごはん、ひじきの黒、にんじんのオレンジ、いんげんの緑が入ったとても色鮮やかな料理です。ひじきには、カルシウムや食物繊維、鉄などの栄養素がたっぷり含まれています。煮物やサラダにするのもおいしいですが、ターメリックライスと合わせたこのメニューもおすすすめです！

栄養満点の食材で

