

## 世界の食文化を知ろう！

### 麦入りスープ（スコッチブロス）



#### 材料（4人分）

オリーブ油 2g  
にんにく 2g（少量）  
ベーコン短冊 15g  
にんじん 40g（約中サイズ1/2本）  
セロリ 5g（少量）  
たまねぎ 160g（約中サイズ3/4個）  
押麦 20g  
とうもろこし 20g  
きぬさや 8g（約4本）  
  
水 420g  
鶏だしパック（又は鶏がらスープの素 4g程度）  
塩 2g  
白コショウ 0.1g  
濃口しょうゆ 1.5g

#### 作り方

- （1）押麦は軽く水洗いします。鍋に押麦とたっぷりの水（分量外）を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮ます。
  - （2）鶏だしパックでだしをとります。鶏だしパックの入手が難しい場合は鶏がらスープの素を他の調味料と共に（7）で入れます。
  - （3）にんにくは皮をむいてみじん切り、にんじんは皮をむいて短冊切り、たまねぎは皮をむいて薄切り、セロリは筋を取って5mm厚さに切ります。
  - （4）絹さやは筋を取って斜め半分に切ります。
  - （5）熱した鍋にオリーブオイルを敷き、にんにくとベーコンを炒めます。
  - （6）（5）ににんじん、玉ねぎ、セロリを加えてしんなりするまで炒め、水を入れて沸騰したらアクを取ります。かさが大幅に減るようであれば、水を足して調節してください。
  - （7）煮た押し麦ととうもろこしを入れます。調味料をいれ味付けをし、（4）を入れてひと煮たちさせます。
- ※鶏がらスープの素を使用する場合は、塩分が高くなるため、減塩しょうゆに変更するなど工夫してください。

#### 栄養士からメッセージ

南第一小学校では、日本各地の郷土料理と世界の料理の献立を毎月とり入れています。麦入りスープはイギリス献立の一つとして給食で出しました。

イギリス本場では麦入りスープのことを「スコッチブロス」と呼び、ラム肉等を使用するようですが、給食では代わりにベーコンを使用しました。麦を入れることで食物繊維やビタミンB1を多く摂取でき、また麦の食感も楽しいスープです。

給食では、これからも日本と世界の食文化を学んでもらえるような献立作りをします。



# 南第三小学校

## M E N U

### ～野菜の梅じょうゆ和え～



#### 材料（4～5人分）

もやし…200g  
さやいんげん…5本  
しょうゆ…小さじ2  
酒…小さじ1  
砂糖…小さじ1  
梅干…中1個  
白いりごま…大さじ1

#### 作り方

- ① もやしは洗って茹でて冷ます。
- ② さやいんげんは茹で冷まし、斜めに細長く切る。
- ③ 梅干は種を取り、包丁でたたく。
- ④ 酒は煮切ってアルコール分を飛ばす。
- ⑤ ④に③の梅干としょうゆ、砂糖を合わせて混ぜる。
- ⑥ 野菜と⑤、ごまを和える。

「梅」は昔から体によい食べ物といわれてきました。梅干には、クエン酸による疲労回復効果など様々な健康効果があります。むしむしと湿気が多い梅雨や暑い夏にはぴったりの料理です。

給食では、その季節にあった食材や旬の食材を多く取り入れた料理を出しています。食べ物の力でも子供たちの健康や成長を支えていきたいと思っています。



南第三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。

南第三小学校ホームページ：<http://www.machida-ky.ed.jp/e-minami3/>



# 南第四小学校

## M E N U



～チキンの

### プロバンス風ソースかけ～



プロバンスはフランス南東部にあり、海と山にかこまれた地域です。オリーブ油、にんにく、トマトを料理に使うのが特徴です。

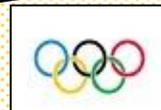
#### 【作り方】

- ① 鶏肉に塩、こしょう、酒、小麦粉をふりかけ、よくもみこんでおく。
- ② にんにく、セロリ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら、玉ねぎ、セロリを加え中火でじっくりと炒める。
- ④ ③に調味料類を加え、少しとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、①の鶏肉を焼く。
- ⑥ 焼きあがった鶏肉に④のソースをかける。

#### 【材料（4人分）】

鶏もも肉…200g 酒…大さじ2  
小麦粉…20g 塩・こしょう…少々  
オリーブ油…大さじ1

オリーブ油…大さじ1 にんにく…1片  
セロリ…10g（2cm位） 玉ねぎ…中1/4個  
カットトマト（缶）…100g  
ケチャップ…大さじ2  
砂糖…小さじ1 しょうゆ…大さじ1  
乾燥バジル・パセリ…適量



#### ◆◆◆ 一口メモ ◆◆◆

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向け、世界の食文化にも興味を持ってもらえるよう、今までの開催国の料理を取り入れた「オリンピック献立」を実施しています。

プロバンス風ソースは、とり肉だけではなく、ソテーした豚肉や魚のフライにかけてもおいしく食べられるソースです。

世界の料理を召し上がれ



# 南第二小学校

食文化を学んで

## M E N U



### 鶏肉のガパオ風ライス

#### 材料(4人分)

ごはん・・・4人分

炒め油 ……2 g      酒 ……9 g  
にんにく…2 g      オイスターソース…9 g  
鶏ひき肉…160 g      しょうゆ ……3 g  
玉ねぎ ……160 g      ナンプラー…10 g  
青ピーマン…12 g      上白糖 ……2.5 g  
赤ピーマン…12 g  
バジル(生)…0.2 g  
バジル(粉)…0.2 g

#### 作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②にんにくとバジルはみじん切りにする。
- ③玉ねぎ、ピーマンは1.5 cm角に切る。ピーマンはゆでておく。
- ④油で鶏ひき肉を炒める。
- ⑤玉ねぎを炒める。
- ⑥調味料を加え味付けをする。
- ⑦ピーマンを加えて混ぜる。
- ⑧バジルを加える。
- ⑨お皿にごはんをよそい、具をのせる。

#### 南第二小学校 栄養士から

ガパオライスはタイの料理です。  
この献立のねらいは、世界の料理や食文化について知ってもらい、日本の食文化を見直してもらうことです。また、ごはんがたくさん食べられるような献立になるように工夫しました。



南第二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。

南第二小学校ホームページ : <https://www.machida-ky.ed.jp/e-minami2/>

## MENU 焼き鳥丼

リクエストに出た焼き鳥と  
ごはんを合わせました。



余ったたれもごはんにかけるので、

食が進みます！！

給食では、ねぎと鶏肉をオープンで

焼いて作ります。



### 材料（4人分）

鶏肉皮付き小角…180g

しょうゆ…小さじ1

酒…小さじ1

しょうが…スライス2枚

塩…少々

ねぎ…140g（2本）

米…280g

### （たれ用調味料）

しょうゆ…大さじ1

上白糖…小さじ2

みりん…大さじ1

水…80g

片栗粉…小さじ1/2

### 作り方

①しょうがをすりおろし、しょうゆ、酒、塩と合わせ、鶏肉に下味をつける。

②ねぎを2cm位に切り、焼く。

③鶏肉も焼く。

④調味料を加熱し、たれを作る。片栗粉は最後に少量の水で溶き入れ、たれにとろみをつける。

⑤ねぎと鶏肉を合わせ、たれに絡める。

⑥余ったたれはごはんにつけ、具を乗せ完成。

## つくし野小学校栄養士からのメッセージ

以前、6年生に卒業前にまた食べたい・食べてみたかったメニューというアンケートを取りました。意外なことに焼き鳥を食べてみたかったとあげた児童が非常に多かったです。串に刺さった焼き鳥は、作業上、安全上出すことは出来ないのですが、焼き鳥丼という形で出してみました。

適宜、児童にアンケートなどをとり、意見を反映したメニューも入れたりしています。