

# 小川小学校

黒酢でおいしく

いいこと  
ふくらむ  
まちだ

## 鶏肉のたつたあげ

## 野菜いり黒酢あん



### 材料（4人分）

とりもも肉	300g
しょうゆ	おおさじ1
しょうが汁	少々
酒	おおさじ1
たまご	1/2こ
かたくりこ	おおさじ1
揚げ油	
かぼちゃ	75g
れんこん	70g
赤パプリカ	20g
ピーマン	30g
みりん	おおさじ1
三温糖	おおさじ1と 1/2
しょうゆ	おおさじ2
黒酢	おおさじ2
水	おおさじ3
片栗粉	小さじ1

### 作り方

- ① とり肉に下味をつける。
- ② 1時間位つけこんだとり肉に溶き卵をくぐらせ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ かぼちゃ、れんこんは小さいちょう切り。  
赤パプリカ、ピーマンは小さな色紙切りにする。
- ④ ③を油でさっと揚げる。
- ⑤ みりんから水までを合わせて煮て片栗粉の水溶きで黒酢あんを作り、②、④、⑤を彩りよく盛り付ける。

給食のメニューを  
ご家庭でも取り入れて♥



### 小川小学校 栄養士からのメッセージ

お肉だけで出すのではなく、野菜を組み合わせることで栄養のバランスも良くなります。彩りにも気を配っています。



小川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

小川小学校ホームページ：<http://www.machida-tky.ed.jp/e-ogawa/>

# 成瀬台小学校

M E N U

## 秋の香りごはん



### 材料（4人分）

精白米…3合  
だし汁…3合の目盛りまで  
さつまいも（小角）…90g

炒め油…適量  
鶏肉…80g  
酒…適量  
にんじん（短い千切り）…80g  
ぶなしめじ…90g  
砂糖…12g  
しょうゆ…30g  
酒…8g  
塩…2g  
グリーンピース…40g

### 作り方

- ① 鶏肉に酒をふり、炒め油で炒める。
- ② にんじん、しめじを加え、調味料で味を調える。煮汁と具をわけておく。
- ③ 米を洗米し、だし汁と②の煮汁を3合の目盛りまで入れる。
- ④ ③にさつまいもを入れ、炊飯する。
- ⑤ お米が炊けたら、②の具をまぜあわせ、最後にグリーンピースを入れる。



### 栄養士からのメッセージ

この献立は、さつまいもやきのこなどの秋においしくなる食材がたくさん入ったごはんです。彩もよく、秋にぴったりのまぜごはんです。給食室では、児童が食缶のふたを開けた時に、「食べたい！おいしそう！」と思ってもらえるように、見た目や彩りにも気を付けて作っています。また、季節とともに出てくる旬の食材を積極的に取り入れ、季節感のある献立づくりを行っています。

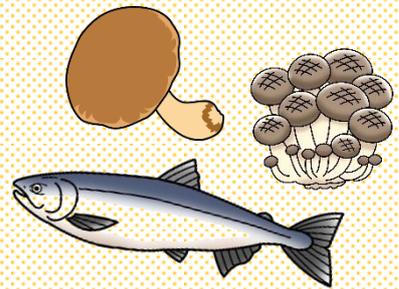
彩りのいい食事



# 高ヶ坂小学校

## M E N U

## ～秋味ごはん～



### 材料（4人分）

- 米・・・2合
- 炒め油・・・・・・・・適量
- ごぼう・・・・・・・・20g
- にんじん・・・・・・・・20g
- しめじ・・・・・・・・45g
- しいたけ・・・・・・・・10g
- かつおだし・・・・・・・・25g
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- うすくちしょうゆ・・・小さじ2と1/2
- 鮭・・・・・・・・65g
- 塩・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① ごぼうはさがき、にんじん・しいたけは千切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に油をひき、ごぼうをよく炒める。
- ③ にんじん・しいたけ・しめじを順に加え、かつおだしで煮る。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ 洗米・浸水した米を、具の煮汁とかつおだしを使って炊く。
- ⑥ 鮭に塩と酒をふって、焼く。
- ⑦ 鮭をほぐす。
- ⑧ 炊きあがったごはんに、具と鮭を混ぜる。

## 高ヶ坂小学校 栄養士から

きのこや鮭等、秋においしい食材を使ったごはんです。秋は他にも、さつまいもや栗、秋刀魚等の旬の食材があります。給食では、旬の食材を使い、季節感のある献立を取り入れています。食べ物から、四季を感じてもらいたいです。



# 鶴間小学校

★おすすめメニュー★

野菜がたくさん入った



## 【ぶた丼】

たくさんの野菜をおいしく食べられます。ごはんもすすむ味付けで、人気メニューのひとつです。炒めるだけなので、家庭でも簡単に作ることができます！

### 材料（4人分）

豚こま肉・・・80g	炒め油・・・適量
玉ねぎ・・・100g	豆板醤・・・1g
にんじん・・・35g	砂糖・・・小さじ1.5
キャベツ・・・120g	しょうゆ・・・大さじ1
にら・・・12g	オイスターソース・・・小さじ1
にんにく・・・少量	ごま油・・・小さじ0.5
しょうが・・・少量	
白ごま・・・小さじ1	

### 作り方

- ① 玉ねぎは細切り、にんじんは千切り、キャベツは細い短冊切り、にらは2cm程のざく切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 油でにんにく、しょうが、豆板醤を炒め、香りがたったら豚肉を炒める。
- ③ 野菜類を順次炒め、火が通ったら、調味料で味を調える。
- ④ 仕上げに、ごま油、ごまを加えたら完成☆

## 鶴間小学校 栄養士からのメッセージ

この献立は、野菜を一度にたくさん摂れるように、また、苦手な人でもおいしく食べられるようにということを考えて作りました。子供たちにも人気があり、いつも完食しています！給食では様々な食材を使用しています。どの食材もおいしく食べられるよう、調理法や味付けを工夫しながら献立を作成しています。

栄養満点の給食で



# 成瀬中央小学校



M E N U

## 豚肉と厚揚げの

## 甘味噌炒め

**甘辛味がたまらない！！  
厚揚げを使ったヘルシーな炒め物です。**

### 《 材料(4人分) 》

豚もも肉…120g	酒…5g
生揚げ…260g	しょうゆ…10g
さやいんげん 20g	砂糖…4g
長ねぎ…20g	油…2g
ピーマン…12g	テンメンジャン…30g
赤ピーマン…12g	塩…2g
しょうが…2g	片栗粉…2g
白ごま…5g	ごま油…2g
水…30cc	

### 《 作り方 》

- ① 生揚げは油抜きして一口大に切る。
- ② ピーマン、赤ピーマン、さやいんげん、しょうがを切りさやいんげんはゆでる。
- ③ 水 30cc、酒、しょうゆ、砂糖、テンメンジャン、塩は合わせておく。
- ④ 油をひいた鍋で、しょうが、肉を炒める。肉に火が通ったら生揚げ、ピーマン、赤ピーマンを加え炒める、
- ⑤ 合わせた調味料を加え1,2分炒める。
- ⑥ 小口に切った長ねぎとごまをくわえる。
- ⑦ 同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香りづけする。
- ⑧ 器にもりさやいんげんを散らす。

## 成瀬中央小学校 栄養士からのメッセージ

成瀬中央小で人気の豚肉と厚揚げの甘味噌炒めです。コクのある豚肉に厚揚げを組み合わせました。

少し濃いめの味付けですが、他のおかずを薄味にできて全体として塩分量の少ない献立にすることができました。

町田の野菜を食べて



成瀬中央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。

成瀬中央小学校ホームページ：<http://www.machida-ky.ed.jp/e-narusechu/>