

南成瀬小学校

M E N U

さつまいもごはん



秋の味覚たっぷり！

材料（4人分）

米…240g

もち米…12g

水…530g

さつまいも…100g

酒…7g

ごま塩…8g

作り方

- ① もち米・米を洗う。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm角に切る。
- ③ もち米・米・さつまいも・酒を加え炊飯する。
- ④ 盛り付けをし、ごま塩をかける。

南成瀬小学校 栄養士からのメッセージ

さつまいもはいつもより大きめに切りました。米とさつまいもを一緒に炊くことでさつまいもの甘みも出ます。彩りもよく、季節感がある献立です。とてもおいしく、子供たちにも人気で食缶が空になって返ってきました。

南成瀬小学校ホームページ

<http://www.machida-tky.ed.jp/e-minaminaruse/>



南つくし野小学校

M E N U

～ポテトピザ～



ビタミンCたっぷりのじゃが芋を、
おいしく沢山食べられます！

材料（4人分）

| | |
|----------------|----------------|
| じゃが芋...380 g | ピーマン...20 g |
| 炒め油...4 g | ピザチーズ...35 g |
| にんにく...少々 | マドレーヌカップ...4 枚 |
| ベーコン...20 g | |
| 玉ねぎ...120 g | |
| 塩...1.2 g | |
| こしょう...少々 | |
| トマトピューレ...65 g | |
| タバスコ...少々 | |

作り方

- ① じゃが芋を短冊に切り、蒸す（又は揚げる）。
- ② 油とバターでにんにく、ベーコン、玉ねぎを炒め、調味料を加え、味を見る。
- ③ ピーマンを短いせん切りにし、チーズと合わせる。
- ④ カップに芋を入れ、②のソースをかけ、チーズをのせ、オーブンで焼く。

栄養士からのメッセージ

献立作成では、「栄養価」以外に「食品構成」にも気をつけています。どの食品をどれくらい使用するか基準量がありますので、それを満たすようにしています。中でも、「芋」や「豆」は基準量が多めなので、子供たちにおいしく食べてもらえるように、いろいろな料理や味付けを考えるようにしています。

栄養たっぷりの給食で



鶴川第二小学校

M E N U

～カリカリ揚げ～



旬のさつまいもと豆とじゃこ・ごまを使って、よく噛んで食べる料理を紹介します！

材料（4人分）

| | |
|-----------|---------------|
| ひよこ豆（乾燥） | …20g |
| 片栗粉（でんぷん） | …適量 |
| さつまいも | …60g |
| 揚げ油 | …適量 |
| ちりめんじゃこ | …2g |
| 砂糖 | …4g（小さじ1強） |
| しょうゆ | …少々 |
| 水 | …2.8g（小さじ1/2） |
| 白ごま | …2g（小さじ1弱） |

作り方

- ① ひよこ豆はよく洗って一晩水につける。
- ② ちりめんじゃこ、ごまは、煎ってカリカリにしておく。
- ③ さつまいもは、よく洗って皮ごと使う。豆に合わせてさいの目に切る。短い千切りにしてもよい。その場合は、量を少なくする。
- ④ 160℃くらいに熱した油に、水けをきった豆を入れ、20分くらいカリカリに揚げる。さつまいもも同様に揚げる。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、水を火にかけ、みつを作りからめる。4人分だと量が少なく作りにくいので、2～3倍量にして作るとよい。
- ⑥ ごまをからめてできあがり。

鶴川第二小学校 栄養士からのメッセージ

豆やちりめんじゃこ、ごまなど、ふだんなかなか食べなれていない食材を使った料理を紹介しました。油でカリカリに揚げると豆も食べやすくなり、歯やあごもよく使うこととなります。また、秋においしくなるさつまいもも加えました。

給食では、よく噛んでたべられるような料理をなるべく多く取り入れています。歯やあごが丈夫になるのはもちろん、肥満予防や脳の血流がよくなるなどの効果が言われているからです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

よく噛んで食べて



鶴川第一小学校



～鶏肉とコーンの揚げ煮～

地場野菜のじゃがいもを使って調理しました。

材料(4人分)

鶏むね肉(角切り)…120g

醤油…8g

酒…4g

にんにく…0.8g

生姜…1.6g

片栗粉…16g

じゃがいも…240g

揚げ油

サラダ油…80g

人参…80g

玉葱…120g

ホールコーン…80g

砂糖…14g

醤油…24g

酒…4g

さやいんげん…20g



作り方

- ① 鶏肉に下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② じゃがいもは鶏肉と同じ大きさに切り、素揚げする。
- ③ サラダ油を熱し、人参、玉葱を炒め、火が通ったら鶏肉とじゃがいも、ホールコーンを入れ、調味料で煮る。
- ④ できあがり直前に下茹でをしたさやいんげんを加えてひと煮立ちさせる。

～POINT～

※下味をつけて揚げるので鶏むね肉でも美味しく食べられます。

※鶏肉を片栗粉で揚げているのでとろみが出てタレと良く絡みます。

♡2年生対象:とうもろこしの皮むき体験

7月19日の給食最終日に2年生を対象で、とうもろこしの皮むきを実施しました。

皮むきをする前にとうもろこしのヒゲと実の数が同じ、朝どれのとうもろこしが一番おいしく、茹でる時は皮付きのままが鮮度が落ちないということをクイズ形式で学びました。

クイズでは全問正解者も多く、しっかりと話を聞くことができました。皮むきを終わったら、それぞれ給食室まで運び、調理員さんに手渡しました。

「自分達で皮をむいたのでおいしかった」と笑顔で話してくれた児童も多く、お手伝いをする事で食に関心を持つ良い機会になったのではないかと思います。

町田の野菜を食べよう



鶴川第三小学校



M E N U

さんまとポテトの揚げ煮

～ 秋が旬のさんまを、地場産のじゃがいも
と一緒に揚げ煮にしました！～

材料（4人分）

| | |
|---------------|------------|
| さんま…160g | じゃがいも…160g |
| 片栗粉…6g | 揚げ油 |
| 小麦粉…6g | にんじん…60g |
| 揚げ油 | たまねぎ…80g |
| <u>さんまのたれ</u> | ホールコーン…40g |
| しょうが…1.5g | さやいんげん…30g |
| にんにく…0.7g | サラダ油…2g |
| しょうゆ…8g | 砂糖…6g |
| 酒…5g | しょうゆ…12g |
| みりん…5g | |
| 砂糖…5g | |

作り方

- ① さんま（短冊切り）に片栗粉をまぶして揚げる。
- ② しょうが～砂糖を加熱してたれを作り、①にからめる。
- ③ じゃがいもは角切りにし、素揚げする。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒め、火が通ったらじゃがいも、ホールコーンを入れ、調味料で煮る。
- ⑤ 下茹でしたさやいんげんを出来上がり直前に加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 味付けしたさんまを混ぜ合わせる。

鶴川第三小学校 栄養士からのメッセージ

このメニューのポイントは、秋が旬であるさんまを使っていることです。

また、本校の給食では、地元の農家さんに届けていただいた地場産のじゃがいもを使用しました。

味付けがしっかりしているので、ごはんも進むおかずです。魚が苦手なお子さんにとっても食べやすいように調理法や味付けを工夫した、おすすめのメニューです。

