

鶴川第四小学校

M E N U

いかの更紗揚げ



更紗(さらさ)とは、インドの染め物に似ていることが名前の由来とされています。

おいしく、よく噛んで食べられる料理を紹介します！

作り方

材料（4人分）

いかの切り身…200g
にんにく…1g
酒…4g
しょうゆ…8g
カレー粉…1g

かたくり粉…25g
揚げ油…適量

- ① にんにくをすりおろす。
- ② すりおろしたにんにく・酒・しょうゆ・カレー粉にいかの切り身を漬け込む。
- ③ 下味をつけたいかの切り身にかたくり粉をつけて油で揚げる。

栄養士からのメッセージ

この献立のねらいは、よく噛むことを意識して食べてもらうことです！給食では、小魚や根菜類など噛みごたえのある食材を多く取り入れるように心がけています。噛みごたえのある料理が少なくなってきましたが、やわらかい食べ物でも良く噛むことを意識して食べることが大事ですね。

おいしい給食で



～給食のおすすめメニューレシピ～

金井小学校

金井小の
人気メニューを
紹介します！

地産地消の給食で



M E N U

東京都八丈島産のむろあじを使った



～あじのトマトソーススパゲティ～

9月のお誕生日給食で実施しました！



金井小学校 栄養士からメッセージ

この献立のねらいは、子供たちが苦手な魚をミートソースの肉の代わりに使い、魚をおいしく食べてもらうことです。隠し味に味噌を使うことは、魚の臭み消しと味に深みを出すためのポイントです。魚の献立を積極的に献立に取り入れて魚好きな子供が増えてくれることを目指します！

【材料（4人分）】

- ・スパゲティ…400g
- ・油 …大1
- ・しょうが …1かけ
- ・にんにく …1かけ
- ・セロリ …20g
- ・あじミンチ…100g
- ・豚ひき肉 …100g
- ・酒 …大2
- ・たまねぎ …1 1/2コ
- ・にんじん …1本
- ・マッシュルーム水煮…40g
- ・水 …1カップ
- ・トマトダイス缶 …400g
- ・トマトケチャップ…大4
- ・中濃ソース …大1
- ・赤みそ …小1
- ・塩 …小2/3
- ・こしょう …少々
- ・砂糖 …大1
- ・米粉 …大4
- ・パセリ …お好みで

【作り方】

- ①野菜は全てみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを炒める。
- ③あじミンチと豚ひき肉を入れ酒を振り、塩こしょう（分量外）し、ほぐしながら炒める。
- ④あじと豚ひき肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、水を加え、あくを取りながら沸騰後10分程度煮込む。
- ⑥トマトダイス缶から砂糖までの調味料を加え、味を整える。
- ⑦味が決まったら、水溶き米粉でとろみをつけ、ゆでたスパゲティにかける。

金井小学校のその他の取り組みについては学校のホームページで御覧いただけます。

金井小学校ホームページ： <http://www.machida-ky.ed.jp/e-kanai/>

大蔵小学校

M E N U

タイピーエン ～太平燕～



たっぷりの野菜とヘルシーな春雨を
使用した、熊本県の郷土料理です。

材料（4人分）

豚もも肉	20g	かまぼこ	20g
いか	20g	うずらの卵	4個
酒	小さじ1	醤油	大さじ1/2
にんじん	30g	塩	少々
たまねぎ	60g	こしょう	少々
はくさい	80g	ごま油	小さじ1/2
こまつな	12g	とんこつ	30g
ひまわり油	小さじ1/2	水	2カップ
はるさめ	12g		

作り方

- ① 豚もも肉、いかを酒につけておく。
- ② とんこつでスープをとる。
- ③ はるさめを戻し、食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじんはせん切り、たまねぎはスライス、はくさい、こまつな、かまぼこは短冊切りにする。
- ⑤ 熱した鍋に油をひき、肉、いか、野菜を炒め、スープを加える。沸騰したらアクをとる。
- ⑥ 春雨、かまぼこ、うずらの卵を加え、調味をし、ひと煮立ちさせて出来上がり。

栄養士からのメッセージ

タイピーエンは中国から伝えられた熊本県の郷土料理で、肉や魚介類、野菜の入った栄養バランスの良い料理です。うずらの卵と春雨は幸福の象徴であるつばめの巣に見立てています。大蔵小学校では、様々な食文化に触れてもらいたいという願いから、給食に郷土料理を取り入れ、食事が楽しくなるような工夫をしています。

郷土料理に触れて



三輪小学校

ツタンカーメンご飯



栄養士からのメッセージ！

「ツタンカーメン豆」

古代エジプト、ツタンカーメンの墓から発掘されたと言われています。

毎年、その豆を地域の方と三輪小学校のスクールボードの方々が、三輪小学校の児童のために育ててくださっています。

お赤飯のように、ほんのりと桃色をしたご飯です。子供たちも、ツタンカーメン時代のエジプトに思いをはせながら、おいしくいただいています。

材料（4人分）

精白米・・・ 200g

もち米・・・ 80g

ツタンカーメン豆・・・40g

酢・・・3g

塩・・・2g

酒・・・5g

作り方

- ① ツタンカーメンの豆は洗い、前日から水に浸しておきます。
- ② ①の豆を浸しておいた水ごと柔らかくなるまで茹ではじめます。
- ③ 豆が、ほぼ柔らかくなったら、色をよくするために、酢を加えてさらに加熱します。
- ④ 洗米しておいた米に、荒熱をとった③を加え水加減を調整したあと、酒・塩で調味し炊きます。

三輪小学校

ツタンカーメンの豆



地域の方の畑をお借りして。

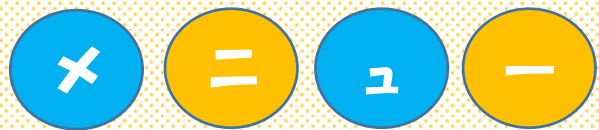


地域と共に！

いいこと
ふくらむ
まちだ



忠生小学校



れんこんバーグ



旬の野菜を入れた
ハンバーグを手作りしました！

材料（4人分）

<ハンバーグ>

豚ひき肉...120 g
絹ごし豆腐...80 g
れんこん...80 g
パン粉...16 g
ねぎ...40 g
しょうが...1.2 g
塩...1.2 g
こしょう...少々
酒...2 g

<ソース>

炒め油...2 g
えのきたけ...40 g
干しいたけ...4 g
酒...4 g
塩...4 g
こしょう...少々
ケチャップ...16 g
中濃ソース...8 g
オイスターソース...2 g
砂糖...1.6 g
水...25 g
かたくり粉...1 g

作り方

- ① 野菜を切る。れんこん・ねぎは荒みじん切り、えのきたけ・しいたけは2.5cm幅でせん切り。
- ② ハンバーグの食材をよくこね、小判形に成型する。
- ③ オーブンで焼く。（フライパンでも可）
- ④ ソースをつくる。
油できのこを炒め、調味料を加えて味を調える。最後に水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ 焼きあがったハンバーグにソースをかけて、完成！

忠生小学校 栄養士からのメッセージ

この献立のねらいは、旬の食材を知り、いろいろな調理法で味わってもらうことです。今回は、子供たちの好きなハンバーグにれんこんや豆腐を入れ、ヘルシーなものに仕上げました。また、秋の食べ物であるきのこをソースに取り入れました。

給食では、食材に対して興味・関心をもってもらうため、旬の食材を取り入れています。

いろいろな食材を知って

