

小山田小学校

M E N U

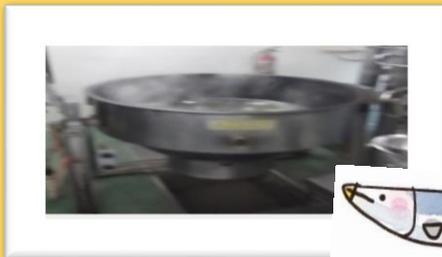
さんまのつつ煮



さんまのとれる時期です。
生姜や長葱と一緒に時間をかけて
じっくり煮ました！骨まで食べられました。

材料（4人分）

さんま…4切れ	醤油…15g
生姜…20g	みりん…8g
長葱…40g	酢…5g
酒…8g	水…80cc
砂糖…10g	



作り方

- ① さんま、生姜、長葱を洗う。
- ② 生姜はスライス、長葱は5-6cmのぶつ切りに切る。
- ③ 調味料を合わせ、ひと煮たちさせる。
- ④ 水気をとったさんまを③に入れ②も入れる。
- ⑤ ことごとと火加減に気を付けながら、時間をかけてじっくり煮る。

※給食では、回転釜で1～2時間くらい、じっくり煮ているので骨ごと食べられます。



小山田小学校 栄養士からのメッセージ

この献立のねらいは、旬の食材である「さんま」を味わうことです。魚は、骨、匂い、食べるのに手間がかかるなどの理由で家庭の食卓から遠ざかる傾向にあるようです。小山田小では、昔から食べ続けられてきた伝統的な食事である昔ながらの料理と白いごはん。食材のよさを引き出す野菜の切り方、地域の旬のおいしい食材を大切にしています。これからも地域の方々と一緒に伝えていきたいと思ひます。

地域の食材を食べて



忠生第三小学校

M E N U



～いもいりナムル～

野菜たっぷりのナムルは、忠生第三小の
大好評メニューのひとつです！

材料（4人分）

じゃがいも…90g	サラダ油…2g
揚げ油…適量	ごま油…0.8g
もやし…160～200g	しょうゆ…5.5g
にんじん…30g	穀物酢…0.5g
きゅうり…80～90g	塩…0.8g
	砂糖…2g
	からし粉…0.2g
	白ごま…4g

作り方

- ① じゃがいもを千切りし、油で揚げる。
- ② もやし、にんじん（千切り）きゅうり（1/2スライス）をゆでて冷ましておく。
- ③ ごまは炒しておく。
- ④ サラダ油～砂糖を合わせドレッシングを作る。
- ⑤ からしは練って辛くしておく。
- ⑥ ④に⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後に野菜を合わせ⑥であえ、③をふる。

忠生三小 栄養士からのメッセージ

この献立は、野菜が取れて子どもたちがしっかり食べるメニューです。PTA 広報部の方は、献立名を聞いてどんな料理なのか興味を持ってくれました。給食はバランスが良いのが1番です。いろんな食材を組み合わせた給食を残さず食べて、元気に過ごしてほしいといつも願っています。

毎食野菜を食べて



小山田南小学校

M E N U



～わかめのんにんにくいため～

とても簡単につくれます！
作り置きにもぴったりです。



材料（4人分）

生わかめ	36g	2～3cm
ごま油	2.4g	（小さじ1/2）
にんにく	少々	千切り
しょうゆ	4g	（小さじ2/3）
ごま（いり）	少々	



作り方

- ① わかめを塩抜きする。
 - ② 鍋にごま油とにんにくを入れ温め、わかめを炒める。
 - ③ しょうゆで味をととのえ、ごまをいれる。
- ※しょうゆは調整している

小山田南小学校 栄養士からのメッセージ

給食では普段の食事では摂取することが難しい「豆」「海藻」などをたくさんとれるよう工夫されています。その中の一つ「海藻」を使った料理として、今回はご紹介させていただきました。このレシピは小山田南小でも人気の料理のひとつです。白ごはんと一緒にモリモリ食べられます。簡単ですので、ぜひおためしください。

給食を食べて



山崎小学校

ME NU



“いきなりだんご”

旬のさつまいもをたっぷり使い

熊本の郷土料理のいきなりだんごを作りました！

材料（4個分）

白玉粉	60g
薄力粉	70g
砂糖	20g
ぬるま湯	60g
さつまいも	約150g程度
あずき缶（甘煮）	約60g程度

作り方

- ① さつまいもを 1.5 cm幅くらいの輪切りにし蒸す
- ② 白玉粉に砂糖とぬるま湯を入れて混ぜ合わせ、そこに薄力粉を合わせ生地をつくる
- ③ 蒸したさつまいもにあずきをのせ②で作った生地をかぶせ団子状にする
- ④ 10分から15分ほど蒸して完成

山崎小学校 栄養士からのメッセージ

日本全国いろいろな郷土料理があることや、食材のあたらしい食べかたなど給食を通して知るきっかけを持ってもらえたらいいなとおもいます。

給食では、さまざまな郷土料理に挑戦しています！

郷土料理を食べて



山崎小学校 HP <http://www.machida-tky.ed.jp/school/e-yamasaki/>

M E N U



オリンピック
給食



ヤンソンさんの 誘惑

スウェーデンの伝統的家庭料理「ヤンソンさんの誘惑」とは、アンチョビといういわしやにしんの油漬けと、じゃがいもを使用したグラタンです。ヤンソンさんは野菜しか食べない菜食主義者でしたが、あまりにもおいしそうな見た目と匂いに勝てず、ついつい口にしてしまったというのが料理の名前の由来だそうです。

材料（4人分）

アンチョビ（荒くきざむ）……1/4 缶(6g)
玉ねぎ（小さいスライス）……中 1/3 個(80g)
マッシュルーム水煮……小1 缶(40g)
油……小さじ 1/2 (2g)
塩……ひとつまみ (1.6g)
黒こしょう……少々
じゃがいも（さいの目切り）…中2 個(320g)
豆乳……100cc
生クリーム……大さじ2 杯強(32g)
乾燥マッシュポテト……小さじ1 杯(4g)
（なければパン粉でよい）
ピザ用チーズ……50g
紙カップ……4枚

作り方

- ① じゃがいもはゆでておく。
- ② 油で玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水気を切ったマッシュルームとアンチョビを加えて炒め、塩・こしょうで調味する。
- ③ ②とゆでたじゃがいも、豆乳、生クリームを混ぜ、乾燥マッシュポテト（またはパン粉）を加え混ぜ、とろみをつける。
- ④ 紙カップに入れ、ピザ用チーズをのせて、オーブン（またはオーブントースター）で焼く。ピザ用チーズにおいしそうな焼き目がついたら、できあがり。

栄養士からのメッセージ

毎月19日の「食育の日」には、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて、オリンピックの歴史や世界各国の食文化を知ってもらうため、今までの開催国の料理を取り入れた「オリンピック給食」を実施しています。

このレシピでは、動物性脂肪の摂取量を控えるため、豆乳を使用しています。これからも、子供たちの体に良いおいしい給食づくりに取り組んでまいります。

オリンピック給食で

