

# 食育だより

3月

平成29年3月3日  
舞鶴市教育委員会

3月は春の訪れを感じます。卒業・進級の季節、3年生は友達や先生との別れがあり、1、2年生はクラスメイトや先輩との別れがあります。この時期、1年間の心と体の成長を感じます。

年齢が大きくなるにつれて、自分で選んで食べる機会も増えてきます。『食べ方で今後の健康が決まる』と言われる中、「自分の健康は自分で守る。」という意識が大切になってきます。給食や家庭科・食育の授業で学習したことを思い出し、意識して食べましょう。

今回は、今までの中学校給食のたくさんの献立の中から、レシピを少し紹介します。


今後の弁当のおかずや食事のメニューにご利用ください。(給食の量の4人分で計算しています。)

## 主食のレシピ

### 牛肉とごぼうのませごはん

#### 材料(4人分)g

米 約3合  
しょうゆ 大さじ1強  
酒 小さじ1




ごぼう 60  
牛肉 100  
さやいんげん 4、5本  
サラダ油 小さじ1/2  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1強  
酒、みりん 各小さじ1  
ごま 大さじ1  
ごま油 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①洗米した米にしょうゆ、酒を入れ炊く。
- ②ごぼうは笹がきに、さやいんげんは1.5cmほどに切る。
- ③油で具を炒め、調味料を加え汁けがなくなるまでいりつける。
- ④最後にごま油とごまをふる。
- ⑤ごはんにごまを混ぜ込む。

### 厚揚げ入り回鍋肉

#### 材料(4人分)g



豚肉 80  
厚揚げ 60  
キャベツ 300  
ピーマン 1個  
にんじん 1/3本  
にんにく 小1かけ  
土ショウガ 少々  
赤みそ 大さじ1弱  
しょうゆ 〃  
砂糖 〃  
酒、酢 小さじ1弱  
サラダ油 小さじ1  
豆板醤 少々  
片栗粉 小さじ1

#### 【作り方】

- ①厚揚げは短冊切り、キャベツはざく切り、ピーマンは細切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②油ににんにく、土ショウガを先に入れて香りを出してから、肉、野菜を炒める。キャベツはサッと湯通ししてから加える
- ③調味料を合わせ、味つけし、水どきでんぷんでとろみをつける。

### 鶏ごぼうごはん

#### 材料(4人分)g

米 約3合  
鶏もも肉 30  
ごぼう 40  
干し椎茸 大1枚  
にんじん 20  
グリーンピース 20  
サラダ油 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
酒 大さじ1弱  
みりん 大さじ1弱

#### 【作り方】

- ①ごぼうは笹がきに、にんじんは細かめの干切りに、椎茸は戻し、細切りにする。
- ②米は洗い、調味料、肉、野菜、油、水も入れ炊く。
- ③グリーンピースは茹で、炊き上がったご飯にちらす。  
(しょうゆご飯に、材料を炒め味つけしたものを混ぜてもよい。その時は調味料を加減する。)

# 主菜のレシピ

○給食では栄養があり、安価な鶏肉を多く使用します。その分、いろいろな味付けを工夫しています。

## ごまザンギ

鶏肉 1枚

土ショウガ 4g  
にんにく 1.2g  
しょうゆ 小さじ2  
酒 小さじ1

卵 1/2個、片栗粉大さじ3.5  
ごま 大さじ2弱

**【作り方】**①鶏肉に□で下味をつける。②卵・ごま・片栗粉を混ぜ合せ①に付け、油で揚げる。



## 鶏の唐揚げ (鶏肉1枚程度)

下味 土ショウガ 4g  
酒 1g  
しょうゆ 3g  
片栗粉、揚油

## レモンソース味

レモン汁 小さじ2  
砂糖 大さじ1.5  
しょうゆ 大さじ1  
水  
たれを作り、唐揚げにかける

## おろしソースかけ

土ショウガ 4g  
ネギ 15g  
おろし大根 20g  
酢 小さじ1、砂糖 小さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
豆板醤 0.5g

**【作り方】**  
いつもより下味を薄くした唐揚げに、合わせてたれをかける。

## 磯香味

砂糖 大さじ1.5  
しょうゆ 大さじ2/3  
みりん 小さじ1強  
ごま 小さじ1/2  
青のり

**【作り方】**  
調味料を合わせたれを作り、唐揚げとからめ、ごまと青のりをふる。

## カレー唐揚げ

鶏肉 1枚

カレー粉 小さじ1/2  
塩 小さじ1/4  
酒 小さじ1強  
こしょう 少々

片栗粉、揚油

**【作り方】**  
□で下味をつけ、片栗粉をまぶし、揚げる

# 副菜のレシピ

○ごま和えやサラダでなく、少し目新しい「野菜中心メニュー」を紹介します。

## にんじんシリシリ

材料(1人分)g

にんじん 35  
ツナ 10  
卵 20  
サラダ油 1  
しょうゆ 2、砂糖 0.5  
塩、こしょう 適宜



## 切干大根のベーコンソテー

材料(1人分)g

切干大根 9  
ベーコン 7  
ほうれん草 15  
にんにく、塩、こしょう  
しょうゆ 1.5  
サラダ油

## 切干大根のナムル

材料(1人分)g

切干大根 9  
太もやし 20  
きゅうり 15  
にんじん 3  
酢 3、砂糖 1.5  
しょうゆ 2、ごま油 1

### 【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。
- ②油でにんじん、ツナを炒め、味をつけ、卵を流し入れる。

※切干大根は戻して、洗い、しぼっておく。

- ・油でベーコン、切干大根を炒める。調味料入れ、炒り付け、茹でたほうれん草を入れる。

- ・野菜はそれぞれ茹で、絞る。調味料を合わせ、和える。