

みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉県産

がっこうきゅうしょくしゅうかんとくべつ

1月 学校給食週間特別メニューレシピ

加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ



レシピの紹介 小家庭でも、ぜひ作ってみてください!



千葉の恵みあえ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	1/6 本	千切り	①にんじん、こまつな、菜花、キャベツはそれぞれゆでて、水で冷やし水気を切る。 ②Bの調味料を混ぜ合わせ、和え衣を作る。 ③①と②、のりを和える。  ※刻みのりは、食べる直前に加えて和えると、のりの風味良く仕上がります。
こまつな	1/2 束	2cm 幅	
菜花	3 株	1cm 幅	
キャベツ	3 枚	短冊切り	
しょうゆ	小さじ2	} B	
ごま油	小さじ1/2		
みりん	小さじ1		
刻みのり	適量		

3種のいものみそ汁

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
豚肉	60 g	2cm	①鍋に油を入れ、豚肉を炒める。 ②にんじん、こんにゃくを加えて炒める。 ③だし汁を入れだいこん、油揚げ、さといも、じゃがいも、さつまいもを順に加えて煮る。 ④野菜に火が通ったら、白みそを入れ、味を調え白ねりごまと、白すりごまを加える。 ⑤長ねぎを加えて仕上げる。  ※白すりごまは、炒っておくとさらに風味良く仕上がります。 ※いもが煮崩れないように仕上げましょう。
にんじん	1/6 本	3mm ちょう	
だいこん	2 cm	3mm ちょう	
油揚げ	1 枚	短冊切り	
さつまいも	1/2 本	1cm ちょう	
さといも	3 個	1cm ちょう	
じゃがいも	1 個	1cm ちょう	
こんにゃく	1/4 枚	色紙切り	
長ねぎ	1/3 本	小口切り	
サラダ油	適量		
白みそ	大さじ3		
だし汁	3 カップ		
白ねりごま	大さじ1/2		
白すりごま	大さじ2		

さわらのにんじんソースがけ

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さわら切り身	4切れ		①Aの調味料で、さわらに下味をつける。 ②さわらに片栗粉をまぶし、油で揚げる。  ≪にんじんソース≫ ③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、炒めて香りを出す。 ④にんじん、たまねぎを加え、炒める。 ⑤しょうゆ、みりんを加え、味を調える。 ⑥②に⑤をかける。
塩	少々	} A	
こしょう	少々		
酒	小さじ2		
片栗粉	大さじ3		
揚げ油	適量		
にんじん	1/2 本	すりおろす	※にんじんソースは焦げやすいので、火加減に注意すると良いです。
たまねぎ	1/4 個	すりおろす	
にんにく	少々	すりおろす	
しょうゆ	小さじ2		
みりん	小さじ1		
オリーブオイル	小さじ1/2		



★ 学校給食の役割 ★

学校給食には、学習の教材としての役割があります。肥満や痩身、朝食欠食、偏食、食物アレルギーなど、子供たちを取り巻く社会的な問題に対応しながら、給食を通して食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるように取り組んでいます。また、地産地消を推進する中で、郷土を愛する心を育てます。

