

給食だより

令和 2年 4月

千葉市栄養教職員会

新型コロナウイルス感染拡大防止の措置のため休校が続き、給食も実施できなくなりました。みなさんとお会いできないのはとても残念です。

感染防止のためにも、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事が大切です。1日3食きちんと食べ、生活のリズムを崩さないようにしましょう。

そこで、ご家庭でも簡単に取り入れられる給食レシピを紹介します。この機会に、お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

◎栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
一回に食べる量はどれくらい？

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさをめやすに！
(手のひらの大きさ)

厚さは2cmがめやすです
厚さ2cm | 直径は手のひらの大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は片手たっぷりをめざして！

片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



わが家で一品！ ★レシピの紹介★



お手軽！
ユーリンチー丼

おそうざいの時からあげに給食のユーリンチーのたれをかけたボリュームたっぷりのお昼ごはん。

- 🍄材料(1人分)
- ・ごはん お茶わん 1杯
 - ・とりのから揚げ 2こ
 - ・給食のユーリンチーだれ(4人分)

しょうゆ 大さじ2、酢 大さじ2、みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1、水 大さじ2、しょうが 1かけ
ねぎ 1/4本、ごま油 少々

🍄作り方

- ① ねぎは粗めのみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② から揚げは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ たれは、材料とねぎ、しょうがを耐熱容器に入れてよく混ぜ、電子レンジで、約1分加熱する。
- ④ ごはんにから揚げをのせ、温めたたれをかける。
- ⑤ お好みでごま油をかけて、できあがり。

食事を楽しむことから始めましょう！



みんな大好き！
洋風変わり餃子

ひき肉の代わりにツナとチーズを使うことで、いつものギョウザが洋風に変身。お子様と一緒に楽しめます。

- 🍄材料(10個分)
- ・ギョウザの皮 10枚
 - ・ツナ 30g(大さじ2)
 - ・たまねぎ 30g(大さじ2) みじん切り
 - ・ピザ用チーズ 20g
 - ・キャベツ 150g(葉3枚) せん切り
 - ・マヨネーズ 20g(大さじ1.5)

🍄作り方

- ① キャベツは、2分ほど電子レンジにかけ、しんなりさせる。
- ② ①のキャベツの水気をしぼり、マヨネーズと和える。
- ③ ツナ、たまねぎ、チーズ、②のキャベツを和える。
- ④ ギョウザの皮で③をくるみ、揚げる。(または焼く。)

千葉市栄養教職員会 おすすめ学校給食メニュー

風味豊かな味わい！



《鶏肉のマスタード焼き》

材料	4人分	切り方等
鶏肉切り身	200g	50g×4切
食塩	少々	よく混ぜる
こしょう	少々	
白ワイン	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
粒マスタード	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	

《作り方》

- ① ビニール袋等に調味液を入れよく混ぜ、そこへ鶏肉を入れて30分程度漬けこむ。
- ② フライパンに油少々入れて熱し、①の鶏肉を中火でしっかり両面焼く。
または、オーブンで中までしっかり焼く。

《料理の特徴・おすすめアレンジ方法》

- 調味料に粒マスタードを加えると、いつもと違った風味を楽しむことができます。
- マスタードを使った調味液は、豚肉料理や魚料理にもアレンジできます。
- マスタードは辛そうなイメージがありますが、給食で子どもたちは「おいしい！」「全然辛くない！」と進んでよく食べています。

【給食の献立例】

セサミトースト 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 白菜とかぶのクリーム煮 ひじきのカラフルあえ りんご



《献立のポイント》

◆鶏肉のマスタード焼きに、白菜とかぶのクリーム煮を合わせた献立です。クリーム煮は、よく煮込んで調理するので、野菜やきのこをおいしくたっぷり食べることができます。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
677	28.3	28.0	2.5

千葉市栄養教職員会おすすめ学校給食メニューは

「千葉市教育委員会 保健体育課 千葉市学校給食の献立紹介」で検索🔍
することができます。

他にもレシピを多数紹介していますので、ご覧ください。