

給食だより

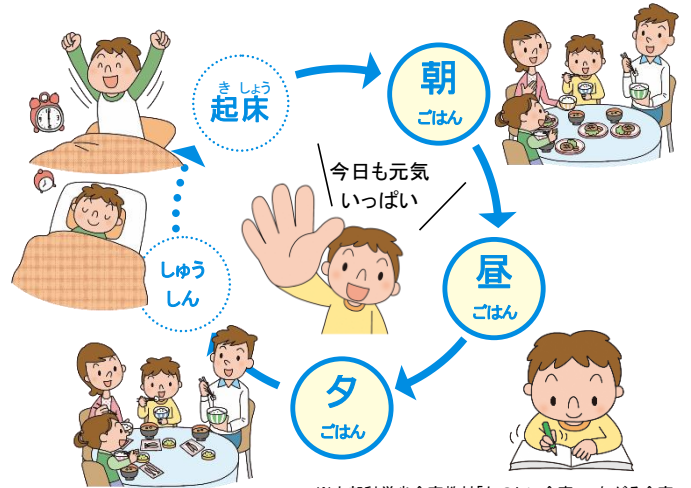
令和 2年 4月
千葉県栄養教職員会

さわやかな過ごしやすい季節となりました。一斉休校の期間、いかがお過ごしでしょうか。

毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。そのためには「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるとよいでしょう。

今回は、朝ごはんにぴったりの給食レシピを紹介します。お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

◎朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう！



※文部科学省食育教材「たのしい食事 つながる食育」

朝ごはんを食べると体全体が目覚め、元気に1日をスタートすることができます。



わが家で一品！ ★レシピの紹介★

ごはんと一緒に！
にんじんそぼろ

いろいろのきれいなにんじんそぼろです。

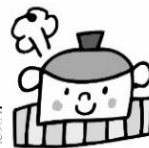
🍄材料(4人分)

- ・鶏ひき肉(60g) ・大豆水煮(40g)
- ・にんじん(小1本) ・たけのこ水煮(40g)
- ・白ごま(大さじ1)

〔しょうゆ 大さじ1と1/2、さとう 大さじ1と1/2
酒 大さじ1、しょうが 少々、炒め油 適量〕

🍄作り方

- ① 大豆水煮、にんじん、たけのこは粗めのみじん切りにする。しょうがはすりおろす。白ごまは乾煎りする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがを入れ、鶏ひき肉を炒める。
- ③ たけのこ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ④ 〔 〕の調味料で味付けをし、大豆を入れて煮詰める。
- ⑤ 最後に白ごまを加えて混ぜる。



フランス生まれのホットサンド
クロック・ムッシュ

給食でも大人気！朝食にぴったりのホットサンドです。

🍄材料(1人分)

- ・食パン 1枚 ・スライスチーズ 1枚
- ・ハム 1枚 ・千切りキャベツ 25g(ひとつかみ)
- ・マヨネーズ 4g(小さじ1杯)

🍄作り方

- ① キャベツは1分ほど電子レンジにかけてしんなりさせておく。
- ② ①のキャベツの水気をしぼり、マヨネーズとあえる。
- ③ 20cm幅くらいのアルミホイルの上に、食パン、ハム、チーズの順にのせ、さらに②をのせる。
- ④ 具材ごと食パンを半分に折り、アルミホイルで包む。
- ⑤ オーブントースターで約5分焼く。

千葉市栄養教職員会 おすすめ学校給食メニュー

《春キャベツのごまあえ》

いろいろな野菜で
味わいましょう！



材料	4人分	切り方等
キャベツ	2枚(200g 程度)	1cm 短冊
こまつな	50g	3cm ざく切り
にんじん	30g	千切り
コーン	30g	
しょうゆ	大さじ2	} たれ
砂糖	大さじ1・1/2	
白すりごま	大さじ2	

《作り方》

- ①調味料を合わせてたれを作っておく。
- ②野菜をさっとゆで、粗熱をとり、水分をよくきる。
- ③野菜と①のたれを食べる直前に和える。(味を確認しながら和えてください。)

《料理の特徴・おすすめアレンジ方法》

- 甘みのある春キャベツをごまの風味で味わいます。
- 季節に合わせて旬の野菜を使うと、ごまあえのいろいろな味が楽しめます。夏はオクラ、冬はほうれんそうや白菜がおすすめです。
- ごまにはカルシウムが多く含まれています。和食で不足しがちなカルシウムを補うことができます。

【給食の献立例】

ごはん 牛乳 さわらの甘みそ焼き 新じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのごまあえ 清見オレンジ

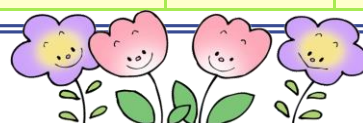


《献立のポイント》

- ◆春の訪れを告げる魚のさわらや、新じゃがいも、春キャベツを組み合わせ、春いっぱいの献立にしました。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
685	29.0	17.2	2.1

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🔍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！