



人気メニュー 学校給食



分量：小学校3・4年 1人分

ワカサギの南蛮漬け

87kcal

【材 料】 ワカサギ 45g、塩コショウ少々、酒 2g、でんぷん 3g、揚げ油適宜、砂糖 3.5g、穀物酢 3g、濃い口しょうゆ 3g、ごま油 0.5g、ネギ 3g、水 3g

【作り方】 ①南蛮漬けのタレを作る。鍋に砂糖、濃い口しょうゆ、水を加えて煮る。砂糖が煮溶けたら、ネギと穀物酢を加えて煮立てる。最後に香り付けで、ごま油を加える。②ワカサギは、塩コショウ、酒で下味を付けておく。③②のワカサギにでんぷんを付け、熱しておいた油で揚げる。④③の揚げたワカサギに①の南蛮漬けのタレをかける。

*今回は、旬の魚ということで「ワカサギ」を使用しました。ほかにアジや鶏肉などを代用いただいてもおいしく食べることができます。

*酢の味が苦手というお子さんには、タレを作る時に、少し長めに火にかけると、酸味が和らぎ食べやすくなります。

子どもたちの感想

- ・おいしかったです。
- ・魚によく味が染みていておいしかったです。

54kcal

切り干し大根の煮付け

【材 料】 切り干し大根 5g、塩少々、油揚げ 5g、ニンジン 5g、干しいたけ 1g、砂糖 2g、濃い口しょうゆ 2.5g、サラダ油少々、酒 2g、和風だしの素 0.5g、水 30g

【作り方】 ①切り干し大根は塩でもみ、水につけて戻しておく。干しいたけも戻して、千切りにしておく。②①の切り干し大根が戻ったら、さっとゆで、適当な長さに切っておく。③油揚げは湯を掛け、油抜きをしてから、千切りにする。④ニンジンを千切りにする。⑤鍋を熱して、サラダ油を入れ、ニンジン、しいたけをいためる。油揚げ、切り干し大根を加えてさらにいためる。⑥⑤に水を加え、砂糖、酒、和風だしの素、濃い口しょうゆの順に調味料を加えて味付けする。⑦煮汁を煮含めて、水分が少なくなったら出来上りです。

子どもたちの感想

- ・薄味で、しいたけのだしが利いておいしかったです。
- ・おいしいと子どもたちが言っていました。(先生からのコメント)

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなで 楽しく食育!

食事バランスガイド 料理の数え方(主食・副菜・主菜)



食事バランスガイドでは、料理の量を「つ」で数えます。右の表を参考に、昨日1日の食べたものを思い出して主食・副菜・主菜の量を数えてみましょう。



主食や副菜が少な過ぎたり主菜が多過ぎたりしていませんでしたか。図は2200kcal前後の方の目安です。

区分		料 理 例
主 食	1つ分 =	ご飯軽く1杯、おにぎり1個、食パン1枚
	1.5つ分 =	ご飯中盛り1杯
	2つ分 =	ご飯大盛り1杯、うどん1杯、盛りそば1杯、スパゲティ1皿
副 菜	1つ分 =	野菜サラダ(大皿)、きゅうりわかめの酢の物(小鉢)、具たくさんみそ汁、おひたし(小鉢)、ひじき煮物(小鉢)、きのこソテー(中皿)
	2つ分 =	野菜の煮物(中皿)、野菜いため(中皿)
主 菜	1つ分 =	冷ややっこ1/4丁、納豆1パック、目玉焼き1個分
	2つ分 =	焼き魚、魚の天ぷら、マグロとイカの刺身1人前
	3つ分 =	ハンバーグステーキ、豚肉しょうが焼き、鶏のから揚げ1人前

次回は・・・

牛乳・乳製品、果物の適量を見ていきましょう。