



人気メニュー 学校給食



分量：小学校3・4年1人分

さんまのかば焼き

210kcal

【材 料】 サンマ開き頭無し 50g、塩コショウ適宜、でんぷん適宜、揚げ油適宜、白いりごま 0.3g、水 7g、濃い口しょうゆ 2.5g、砂糖 2.5g、清酒 2g

【作り方】 ①サンマは、頭を落とし開く（開いて頭が落としであるのもを購入してもよい）②①に塩コショウで軽く下味を付けておく。③たれを作る。鍋に濃い口しょうゆ以下の調味料と水を加え煮立たせる。④③が煮立ってきたら、白いりごまを加える。⑤鍋に揚げ油を熱し、②のサンマにでんぷんを付けて、カリッと揚げる。⑥⑤の揚げたサンマをたれに付けて盛り付ける。

ポイント！

- ・たれはお好みで、とろみを付け、掛けて食べてもおいしいです。
- ・サンマのほかにイワシでも同様に作ることができます。
- ・ご飯に乗せて「サンマ丼」でもおいしく食べられます。

91kcal

回鍋肉（ホイコーロー）

【材 料】 豚もも肉 20g、キャベツ 25g、玉ネギ 10g、ニンジン 8g、ピーマン 8g、ニンニク 0.2g、ショウガ 0.8g、いため油適宜、豆板醤少々、ごま油少々、濃い口しょうゆ 3g、砂糖 2g、甜面醤 2g、中華スープの素 0.5g

【作り方】 ①ニンニク・ショウガをみじん切りにする。②キャベツ・ニンジンは短冊切り、玉ネギ・ピーマンはスライスに切る。③豚肉は3センチ程度の幅に切っておく。④中華鍋またはフライパンに油をひいて熱し、ニンニク・ショウガ・豆板醤をいためる。⑤④に豚もも肉、ニンジン、玉ネギ、キャベツ、ピーマンを順に加えて強火でいためる。⑥野菜が全体にいたまってきたら、濃い口しょうゆ以下の調味料で味付けし、仕上げにごま油を加え、香りをつける。

*学校からは「ご飯が進む味でした！」とのコメントをいただきました。

子どもたちの感想

「たれの味がよかった」「胃が気にならず食べられた」

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。

みんなが

楽しく食育！

野菜の旬 冬の野菜



野菜売り場には、1年中いろいろな野菜があります。でも、自然の恵みを受けて育つ野菜には、それぞれに「旬」という時期があります。「旬」という言葉は、ハウス栽培などがなかったころ、その地域でたくさん採れる時期のことを言いました。今では、栽培や輸送の技術が進み、いつでもおいしく作れ、新鮮なまま買えるようになりました。しかし、旬の野菜は特においしくて、栄養価が高く、量も出回るので値段も安いことには変わりはありません。

今の時期に出回る「旬」の野菜は何でしょう。白菜、大根、小松菜、ネギ、カブ、ホウレン草…鍋に入れておいしい野菜ばかりですね。

冬の野菜は、自然に体を温めてくれる作用もあります。今回は、冬においしい野菜を使った料理を紹介します。この料理は、10月21日にセラトピア土岐で行われた「健康を守る市民の集い」で紹介した料理です。ぜひ、旬の野菜をたくさん入れて作ってみてください。



あったかさつま汁

【材 料】 4人分

- | | | | |
|--------|--------|-------|-------|
| ・サツマイモ | 1/4本 | ・ニンジン | 1/5本 |
| ・ゴボウ | 1/6本 | ・大根 | 50g |
| ・こんにゃく | 1/4枚 | ・鶏もも肉 | 50g |
| ・ネギ | 1/4本 | ・だし汁 | 600ml |
| ・みそ | 大さじ1杯半 | | |

【作り方】

- ①サツマイモは小さめの乱切り、ニンジン・大根はちょう切り、ゴボウは斜め薄切り、鶏肉は一口大に切り、こんにゃくは一口大にちぎって下ゆでする。
- ②鍋にだし汁、ゴボウ、大根、こんにゃくを入れて火にかける。
- ③煮立ったら中火で10分ほど煮、強火にして鶏肉、サツマイモ、ニンジンをに入れて、あくを取りながら弱火にして煮る。
- ④野菜が軟らかくなったら、みそを溶き入れ、最後に小口切りにしたネギを入れて火を止める。

次回は・・・

季節の行事に食べる野菜について紹介します。