

# スクールランチだより No.45

市川市教育委員会 保健体育課

市川市は、「第3次市川市食育推進計画平成30年度～34年度」を策定し、「食育の実践者の環（わ）を広げよう！～つなぐ・広がる いちかわの食育～」を基本施策としています。具体的には「食で健康をつくる」、「食を楽しむ」、「食を大切に作る」を進めています。

市川市立の公立学校では全校に「ヘルシースクール推進委員会」を設置して「体力づくり」「望ましい生活リズムの確立」「食に関する指導の充実」「環境衛生の充実」の4つを柱に、包括的な健康教育に取り組んでいます。とくに、毎日の学校給食は、友だちといっしょに楽しく食べたり、季節のものを味わったり、生きた教材として食育の中心になっています。

学校給食では、安全でおいしい給食が生きた教材となるように、また、子どもたちが健康について考えながらおいしく食べることができるように、各学校の栄養教諭・学校栄養職員が季節の食材や市川の食材を取り入れて、彩りも工夫して提供しています。

## 国分小学校

## ランチタイム



エネルギー  
604kcal  
たんぱく質  
31.4g  
脂質  
26.6g  
食塩相当量  
3.0g

あさりときのこのスパゲティー チキンのコーンフレーク焼き コーンサラダ  
トマトと卵のスープ シューアイス 牛乳

### 《レシピ 4人分》

#### 【チキンのコーンフレーク焼き】

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
鶏もも肉	40g	4切れ	① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。 ② マヨネーズに①を30分以上漬け込む。 ③ コーンフレークを手で砕いて、パン粉・粉チーズと混ぜておく。 ④ 肉に③を押し付けるようにつけて焼く。
食塩	少々		
こしょう	少々		
マヨネーズ	大さじ2と1/2		
パン粉	大さじ1と1/2		
コーンフレーク	20g		
パルメザンチーズ	大さじ1		

#### 【トマトと卵のスープ】

たまご	1個		① 昆布とかつお節でだしをとる。 ② だし汁に調味料を入れ、片栗粉を水でとき加える。 ③ トマトを加え、卵を流し入れる。 ④ 葱を加える。
トマト	50g	角切り	
こねぎ	10g	小口切り	
かつお節	12g		
だし昆布	少々		
水(だし用)	460g		
薄口しょうゆ	小さじ1/2		
食塩	小さじ1		
片栗粉	小さじ1/3		
水	小さじ1/3		

### 《栄養士さんからの一口メモ！》より



チキンのコーンフレーク焼きは、鶏肉にパン粉・粉チーズ・細かくくだいたコーンフレークを混ぜた衣をつけオーブンで焼きます。マヨネーズで下味をつけることにより、鶏肉が柔らかくジューシーに焼きあがります。  
市川市のトマトを使った卵のスープは出し昆布、かつお節のだしとトマトのうまみグルタミン酸との相乗効果でおいしくさわやかなスープに仕上がっています。



平成30年度は各学校の  
おすすめ献立を紹介しています。  
是非、ご家庭でも  
作ってみてください。

