



スクールランチだより No.47

市川市教育委員会 保健体育課

ランチタイム 第七中学校

《レシピ ※材料はおよそ給食の4人分です》

【鱈のクリームシチュー】

魚が苦手な方でもシチューに入れるので食べやすくなります。

(材料)

- ・鱈(鮭でも可) 1切
- ・白ワイン 少々
- ・じゃがいも(角切り) 1個(120g)
- ・にんじん(1cm角) 1/3本(55g)
- ・たまねぎ(スライス) 小1個(120g)
- ・しめじ 1/2袋(50g)
- ・ブロッコリー 40g
- ・白花豆ペースト 20g
- ・ホールコーン 35g
- ・油 9g
- ・バター 8g
- ・小麦粉 18g
- ・豆乳 120cc
- ・牛乳 120cc
- ・パルメザンチーズ 13g
- ・こしょう 少々
- ・塩 小さじ1/2
- ・湯 200cc
- ・クリーム 大さじ1
- ・チキンブイヨン 少々
- ・クリーム 大さじ1

(作り方)

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ② フライパンで油とバターを溶かし、小麦粉を加えて弱火で炒めホワイトルーを作る。
- ③ 湯を沸かし、たまねぎ・にんじん・コーンを入調味料を加えしめじ・じゃがいもを入れ煮る。
- ④ 鱈は1.5cm角切りにし、ワインをふる。ゆでて、水気をきる。
- ⑤ ③に豆乳・牛乳・豆ペーストを加え、②①④を加え煮る。最後にチーズをふる。

※ 水分は様子を見ながら加えて下さい。

【きゃべつサラダ】

玉ねぎ・にんにく・生姜の入ったドレッシングがポイントです。

(材料)

- ・きゃべつ(千切り) 130g
- ・にんじん(千切り) 20g
- ・きゅうり(小口切り) 30g
- ・ロースハム(短冊切り) 20g
- ・酢 小さじ2と1/4
- ・三温糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・オリーブ油 小さじ1と1/2
- ・油 小さじ2と1/2
- ・生姜(おろし) 1かけ
- ・にんにく(おろし) 1かけ
- ・たまねぎ(おろし) 2g
- ・黒こしょう 少々

(作り方)

- ① 野菜をゆでて、水気を絞り冷ます。
- ② ドレッシングは加熱し、冷ます。
- ③ ①②ハムを混ぜる。



※ 給食ではハムも加熱しています。

※ 調味料はお好みで調節してください。



エネルギー
837kcal
たんぱく質
28.5g
脂質
37.1g
食塩相当量
2.7g



セサミトースト 鱈のクリームシチュー きゃべつサラダ りんご 牛乳

《栄養士さんからの一口メモ!》より

魚の苦手な人でも、シチューに入れることで食べやすくなるのでお勧めです。給食では牛乳の他に、豆乳や白花豆のペーストなども加えて、豆製品をとれるように工夫しています。癖のない魚であれば、白身魚や鮭でも美味しく作れます。

中学校では、サラダの残菜が多くなりがちですが、このサラダは比較的よく食べてくれます。ポイントはドレッシングで、七中ではたまねぎのすりおろしを加えることが多いのですが、このきゃべつサラダのドレッシングには、さらににんにくと生姜も入るので、食欲をそそる味に仕上がります。



スクールランチだよりでは、各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

