

スクールランチだより No.41

市川市教育委員会 保健体育課



市川市の学校給食には、絵本の中に登場する食べ物や料理にちなんだ献立がたくさんあります。食べ物に興味をもって楽しく給食を食べてもらえるようにという願いからです。市川小学校では、図書委員会の児童も活躍して給食時間を盛り上げています。



《 レシピ ※材料はおよそ5人分です 》

【ピザトースト】

市販のピザソースで、家庭で親子で簡単に作れます。

(材料)

- ・食パン(6枚切り) 5枚
- ・玉ねぎ 100g
- ・マッシュルーム 5個(水煮可)
- ・青ピーマン 1個
- ・ベーコン薄切り 2枚
- ・食塩、こしょう 少々
- ・ピザソース 100g
- ・ピザ用チーズ 120g

(作り方)

- ① 玉ねぎは短い薄切り、マッシュルームは薄切り、ピーマンは薄く輪切り、ベーコンは千切りにする。
- ② ベーコンと玉ねぎ、マッシュルームを炒め、ピザソースを加えて煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ③ 食パンに②をのせて全体に広げる。ピーマンをちらし、ピザ用チーズをのせて、トースターで焼く。

【大豆のコロコロサラダ】

ゆで大豆に下味をつけて、かたくり粉をつけて揚げると、味がなじんで美味しく食べられます。

(材料)

- ・ゆでた大豆 70g
- 下味
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・しょうがのしぼり汁 小さじ1
 - ・かたくり粉 大さじ2~3
 - ・揚げ油
- ・きゅうり 1本 ・きゃべつ 葉2枚
- ・赤ピーマン 15g ・黄ピーマン 15g

ドレッシング

- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白いりごま 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・玉ねぎ(みじん切り) 小さじ1

※ 調味料はお好みで調節してください。



エネルギー
584kcal
たんぱく質
20.8g
脂質
20.6g
食塩相当量
2.9g

ピザトースト 大豆のコロコロサラダ ビーフンスープ ヨーグルト 牛乳

《 栄養士さんからの一口メモ! 》より

絵本「ピッツァぼうや」のおはなし給食です。屋の放送では図書委員会の児童が読み聞かせします。「友達と遊ぶと思っていたのに雨が降ってきてしまったので、ピートがご機嫌ななめです。お父さんはそんなピートを見ていいことを思いつきます。『そうだ ピートでピッツァをつくったらのしかなるかもしれないぞ』・・・」(ウイリアム・スタイグ作 木坂涼 訳)
教室では、チーズたっぷりのピザに子ども達は大喜びでした。



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。是非、ご家庭でも作ってみてください。

