



学校給食は、色々な食材や料理に出会う場でもあります。
ぜひ、ご家庭でもお試しになって下さい。

＜レシピ ※材料はおよそ給食の4人分です＞

【ひじき春巻き】

(材料)

- ・春巻きの皮 4枚
- ・豚ひき肉 50g
- ・干し椎茸 1/2個
- ・ひじき 3.5g
- ・ねぎ(みじん切り) 10g
- ・緑豆春雨 15g
- ・しょうが(みじん切り) 少々
- ・油(炒め用) 少々
- ・三温糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

ひじきが入っていても、子供たちがぱくぱくとよく食べる変わり春巻きです。

- ・水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ1・水 小さじ1)
- ・水溶き小麦粉(小麦粉 小さじ1・水 小さじ1)
- ・揚げ油(適量)

(作り方)

- ① 干し椎茸は水でもどして、みじん切りにする。ひじきも水でもどす。春雨もぬるま湯でもどして食べやすい長さに切る。
- ② しょうがを炒めてから、豚肉を加え炒める。他の材料を加えて炒め、調味する。水溶き片栗粉を入れかき混ぜ火にかけ、とろみをつける。具を冷ます。4等分にし、春巻きの皮に包み、水溶き小麦粉でとりつける。
- ③ 180度の油で揚げる。

【バンバンジー風サラダ】

(材料)

- ・にんじん(千切り) 17g
- ・もやし 60g
- ・きゅうり(千切り) 60g
- ・鶏肉ささみ 25g
- ・くらげ(塩蔵) 25g
- ・白いりごま 3g
- ・白練りごま 3g
- ・オリーブ油 小さじ1/2・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1/2・ラー油 少々
- ・しょうゆ 小さじ3/4
- ・酢 小さじ3/4・みそ 小さじ半分
- ・三温糖 小さじ1/2

鶏肉のささみの入った野菜たっぷりのサラダです。ごまのみそドレッシングがポイントです。

(作り方)

- ① 鶏肉ささみをゆでる。火が通ったら、冷まして水気をきって細かくさく。
- ② にんじんを切り、ゆでて冷ます。もやしもゆでて冷ます。
- ③ くらげは、塩抜きし、さっとゆでる。
(味付きのくらげなら、そのまま使用する。ドレッシングは少なめに調節して下さい)
- ④ ドレッシングをよくまぜる。
- ⑤ ①～④を和える。

※ 調味料はお好みで調節して下さい。

ランチタイム 大柏小学校



エネルギー
619kcal
たんぱく質
21.4g
脂質
18.9g
食塩相当量
2.3g



ごま菜飯 ひじき春巻き バンバンジー風サラダ 中華風コーンスープ オレンジ 牛乳

＜栄養士さんからの一口メモ！＞より

6月4日のむし歯予防デーを意識した献立です。よくかむ事とむし歯を防ぐことには関係があります。そのため、よくかんで食べる「ひじきの春巻き」、コリコリした食感のくらがげはといった「バンバンジー風サラダ」を作りました。よくかんで食べるといいことがたくさんあります！
①たべすぎをふせぐ ②頭の働きがよくなる ③消化がよくなる
④素材の味がわかる ⑤むし歯をふせぐ
どれも、みんなの体にいいことばかりです。今日は、よくかんで食べる事を意識して、給食を食べましょう。



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。

