



スクールランチだより

No.50

市川市教育委員会 保健体育課



ランチタイム 下貝塚中学校



【鶏のレモン煮】

(材料)

- ・鶏むね肉 50g 4切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・三温糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・酒 小さじ1
- ・水 小さじ1/2
- ・レモン 12g
- ・パセリ(みじん) 少々

たれ

《レシピ ※材料はおよそ給食の4人分です》

鶏むね肉を油であげるのでしっとり、レモンでさっぱりいただけます。

(作り方)

- ① 鶏肉は下味をつける。
- ② レモン半分は汁、半分はいちょう切りする。たれと一緒に煮る。
- ③ 鶏肉は片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④ ③に②をかける。



【お祝い紅茶ケーキ】

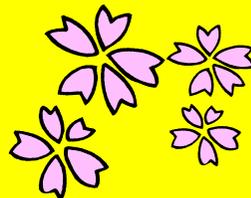
《レシピ ※材料はおよそ給食の10人分です》

(材料)

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・バター 150g
- ・卵(100g) 2個
- ・豆乳 大さじ1
- ・紅茶葉(アッサム 細粒) 4g
- ・上白糖 50g
- ・水 大さじ2と1/3
- ・塩 小さじ1/6
- ・桜塩漬け 10個
- ・マフィンカップ 10個

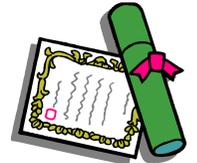
(作り方)

- ① 桜の塩漬けは塩抜きし、軽く水気を絞る。
- ② バターは湯煎する。
- ③ 卵は割りほぐす。砂糖と紅茶葉を混ぜる。
- ④ ③に少しずつ粉を入れよく混ぜる。
- ⑤ ②のバターを少しずつ入れ混ぜる。
- ⑥ カップに⑤を流し入れ、桜塩漬けをのせオーブンで焼く。



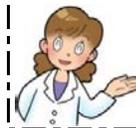
赤飯(ごましお) 鶏のレモン煮 竹輪と麩の吸い物 菜の花和え お祝い紅茶のケーキ 牛乳

エネルギー
936kcal
たんぱく質
39.3g
脂質
31.3g
食塩相当量
3.5g



《栄養士さんからの一口メモ!》より

3年生給食最終日です。
小学1年生から中学3年生まで、約1600回の給食を食べたこととなります。たくさん経験した味、みんなで楽しく食べたこと、記憶しておいてください。
今日は、3年生の門出を祝い「お祝いメニュー」にしました。
みんなでお祝いをしましょう。
今日もよくかんで食べましょう。



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。

