

スクールランチだより No.51

市川市教育委員会 保健体育課

市川市の学校給食は、各学校の栄養教諭・学校栄養職員が工夫をして様々な献立を考えて提供しています。学校給食実施基準が平成30年7月31日付で一部改正となり、新しく定められた基準に基づいた栄養素を摂取できるようにしています。不足しがちなカルシウムや鉄分などを補うための献立や薄味の習慣化などにも配慮しています。

安全に美味しく食べられるように市川市の食材や旬の食材を取り入れたり、季節の行事食を取り入れたりしています。令和元年度も各学校のおすすめメニューを紹介します。

【手作りひじきふりかけ（10人分）】

下味	ひじき（乾燥）	7 g	①	ひじきを洗い、水に20分位浸して戻す。ひじきの水気をきり、調味料で炒り煮にする。
	戻し水	50 c c		
	しょうゆ	小さじ1と1/2		
	みりん	小さじ1/2		
味	酒	小さじ1/2	②	ちりめんじゃこ、かつおぶし、白ごまをそれぞれから炒りする。
			①と合わせる。	
—	かつお節	3 g	—	
	ちりめんじゃこ	22 g		
	白ごま	大さじ3		

【れんこんサラダ（4人分）】

ドレッシング	れんこん	90g	いちよう切	①	れんこんを切り、水にさらす。水気をキッチンペーパー等でよくふく。油で揚げる。
	揚げ油	適量			
	にんじん	35g	千切り	②	野菜を切り、ゆでて冷ます。
	きゅうり	45g	千切り		
	きゃべつ	80g	千切り	③	調味料をよくあわせる。
	すりごま	小さじ2			
	ねりごま	小さじ1/2		④	②と③を和えて、①のをせる。
	みそ	小さじ1/2			
	酢	小さじ1			
	しょうゆ	小さじ1/2			
—	砂糖	小さじ2/3		—	
	油	小さじ1			
	マヨネーズ	大さじ1			

国府台小学校

ランチタイム



エネルギー
623kcal
たんぱく質
29.8g
脂質
21.5g
食塩相当量
1.9g

白飯 ひじきふりかけ 鮭の照焼 れんこんサラダ すまし汁 牛乳

《栄養士さんからの一口メモ！》より

給食室からこんにちは！

今日は和食給食です。和食はご飯を中心に魚料理や野菜のおかず、汁物が組み合わされているものが多いです。特に魚は米と相性がよい食品です。美味しいだけでなく、魚の栄養と米の栄養が合わさると、体の中に大切なたんぱく質が吸収されやすくなるので、丈夫な体を作ることができます。

皆さん、進級して一学年大きくなりました。自分の体に必要な栄養をしっかりとして、元気に勉強をしたり、遊んだりしましょう。

～レシピのおすすめ～

ひじきふりかけ・・・鉄分などのミネラル源になります。家庭で手作りするととてもおいしい常備菜になります。

れんこんサラダ・・・給食で大人気のサラダです。れんこんは食物繊維やビタミンCが多い野菜で、健康食品として見直されています。ぜひ、家庭料理に取り入れてみてください。



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