

スクールランチだより No.57

市川市教育委員会 保健体育課

学校給食では子どもたちの学習に合わせた献立も提供しています。春はグリーンピースやそら豆のさやむきを生活科や特別活動の時間に実施する学校が多くあります。そら豆はさが上を向いて生ることや、さやの中がふわふわなことなど、観察するポイントが多くあります。

今まで食べた経験がない食材も、自分たちでさやとりをすることで興味を持ち、食べてみようとする気持ちが高まります。



【ハヤシライス】 《レシピ 4人分》

	(分量)	(切り方)	(作り方)
ブラウnlルー	バター	大さじ1	① 肉は赤ワインで色が変わるまで煮込む。 ② ブラウンルーを作る。 バターと油を弱火で熱し、バターが溶けたら薄力粉を振り入れ、全体が茶色くなるまでじっくりよく炒め、取り出しておく。
	油	小さじ1	
	薄力粉	20g	
豚肉	60g		③ 油とにんにくを弱火で炒め香りが出てきたら他の野菜を加え炒め、①の肉、水を加えて煮込む。
赤ワイン	小さじ2		
油	小さじ1		
にんにく	1/4かけ	みじん切り	④ 野菜、肉が柔らかくなったらガラスープなど調味料、ホールトマト、デミグラスソース、②のブラウンルーを加え煮込む。
たまねぎ	180g	スライス	
にんじん	60g	いちょう切り	
じゃがいも	200g	いちょう切り	※ 調味料はお好みで調節してください。
マッシュルーム	40g		
水	180cc		
ガラスープ	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
タイム	少々		
ローレル	少々		
オールスパイス	少々		
赤ワイン	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1/2		
砂糖	少々		
ウスターソース	小さじ2		
ケチャップ	小さじ2		
ホールトマト	大さじ2		
デミグラスソース	大さじ1		



菅野小学校

ランチタイム



エネルギー
589kcal
たんぱく質
24.3g
脂質
15.3g
食塩相当量
2.0g

ごはん ハヤシライス ほうれん草のソテー ゆでそらまめ 牛乳

《栄養教諭からの一口メモ！》より

ハヤシライスは、小麦粉とバターを1時間以上いためて、ブラウンルーを作って、トマトと煮込み、ていねいに作りました。そらまめは1年生のみんながさやむきをしてくれました。とれ立てのそらまめはやわらかくてとてもおいしいです。1年生のみなさんに感謝して食べましょう！



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