

スクールランチだより No.60

市川市教育委員会 保健体育課

さつまいもは千葉県で多く栽培されています。江戸時代の飢饉の際に、青木昆陽という学者が千葉県に栽培方法を広めたと言われています。さつまいもには糖質や食物繊維が多く含まれています。皮にも栄養があるので皮ごと料理に使うことをおすすめします。

【チャンポンめん】 《レシピ 4人分》

	(分量)	(切り方)	(作り方)
うどん	200g		① 干し椎茸は水に浸けて戻す
油	小さじ1		② ほうれんそう、さやえんどうはゆでて水にとり冷ましてから、水気を絞っておく。
豚もも肉	40g	こま切り	③ いかは下ゆでしておく
なると	200g	半月切り	④ 油を熱し、肉を炒める。肉の色が変わったら、いか、なると、干し椎茸、にんじん、たけのこを加えさっと炒め、水を加え火が通るまで煮る。
いか	60g	短冊切り	⑤ 塩、こしょう、しょうゆで味付けし、水で溶いたくず粉（またはかたくり粉）でとろみをつけます。
干し椎茸	4g	スライス	⑥ うどんをゆでて水けをきり、⑤に加える。
にんじん	30g	いちょう切り	⑦ ねぎ、ほうれんそう、さやえんどうを最後に加える。
たけのこ	40g	小口切り	※ 調味料はお好みで調節してください。
ねぎ	40g	短冊切り	
ほうれんそう	30g	2cm	
さやえんどう	8g	斜め小口切り	
水	480cc		
ポークビヨン	40g		
塩	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
こしょう	少々		
くず粉	小さじ1		
水	小さじ1		

【米粉の蒸しパン】 《レシピ 4個分》

米粉	80g		① さつまいもは皮をよく洗い、切ってから水に10分ほどさらす。
ベーキングパウダー	4g		② 米粉とベーキングパウダーをよく混ぜ合わせ、砂糖、油、豆乳を加えさらによく混ぜる。
きび砂糖	32g		③ 水気を切ったさつまいもを加えさっと混ぜたら、マドレーヌカップに流し入れ、ごまを振って15分ほど蒸す。
油	小さじ2		
豆乳	64g		
さつまいも	60g	1cm角	
黒ごま	大さじ1/2		
マドレーヌカップ	4枚		

稲荷木小学校

ランチタイム



チャンポンめん 米粉の蒸しパン みかん 牛乳



エネルギー
656kcal
たんぱく質
25.7g
脂質
14.4g
食塩相当量
2.6g

《栄養教諭からの一口メモ！》より

寒くなってきました。体のあたたまるやさいたっぷりチャンポンめんにしました。汁がさめにくいように吉野葛でとろみをつけました。
米粉の蒸しパンは千葉県の産物「さつまいも」をたっぷり使いました。



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。