スクールランチだより №61

市川市教育委員会　保健体育課

　市川市では小学３年生で地域の産物について学習します。その産物の一つが「のり」です。のりの養殖は、天気や海水温を確認しながら１年がかりで行われます。学習した産物を、実際に給食で味わうことができるのは、とても貴重な体験になります。

≪レシピ　4人分≫

	（分量）	（切り方）
【生のりの佃煮】		
生のり	９０ｇ	
しょうゆ	大さじ3/4	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ１強	
砂糖	小さじ1	
【千草焼き】		
鶏ひき肉	３５ｇ	
たまご	３個	
にんじん	１５ｇ	せん切り
ほうれん草	４０ｇ	1.5㎝幅
玉ねぎ	４０ｇ	スライス
油	小さじ１弱	
砂糖	小さじ１弱	
酒	少々	
塩	少々	
しょうゆ	少々	
【梅肉あえ】		
キャベツ	100ｇ	細い短冊
もやし	80ｇ	
かつおぶし	４ｇ	
練り梅	1.2ｇ	
しょうゆ	小さじ1/2	
酒	少々	

（　作り方　）

① 生のりはよく洗い、ザク切りにし、水分をよく切っておく。

② 生のりを鍋でよく炒り、色がかわったら調味料を加え煮る。

① 卵を割りほぐしておく

② ほうれん草はゆでて水けを絞っておく。

③ フライパンに油を入れ、肉、野菜を炒め、卵半量と調味料を加え半熟状にする。

④ 耐熱容器に③を流し、残りの卵液を加え180℃のオーブンで15分ほど焼く。

⑤ 4等分に切り分ける。

① キャベツは細い短冊に切る

② キャベツ、もやしをゆでて水で冷まし、水気を絞る。

③ かつおぶしは乾煎りして冷ましておく。

④ 練り梅、しょうゆ、酒を加熱し冷ます。

⑤ 野菜と④の調味料をあえ、最後にかつおぶしをまぶす。

※　調味料はお好みで調節してください。

※　加熱時間や加熱温度はオーブンに合わせて調節してください。

信篤小学校

ランチタイム

エネルギー
６５６kcal
たんぱく質
２２．９ｇ
脂　質
１６．４ｇ
食塩相当量
２．０ｇ

ごはん　行徳の生のりの佃煮　千草焼き　梅肉あえ　みそ汁　牛乳

≪栄養教諭からのワンポイントメモ！≫より

　みんなが住んでいる市川市には、「のり」を作る漁師さんがいます。市川の三番瀬でのりを養殖し、おいしいのりを作っています。その漁師さんたちが、市川市の子どもたちに「おいしいのりを食べさせたい」という気持ちで特別に給食や、のりすき体験などののりを作ってくれています。

　今日は、この行徳の生のりで「生のりの佃煮」を作りました。とれたての行徳の「生のりの佃煮」が給食に登場するのは、１年に１回だけです。この生のりは、昨日の朝 海からとってきたものです。

　そして、今日は朝から調理師さんが大きなお釜で煮こんで、おいしい佃煮に料理してくれました。

　自然のものなので、小さなエビなど海の生き物がまざっていることもあります。自然の大切な命と栄養です。

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。