

スクールランチだより No.63

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》

(分量：4人分) (切り方) (作り方)

【赤飯】

米	130g
もち米	130g
麦	小さじ1/2弱
水	345g
あずき(乾)	20g
炒りごま(黒)	大さじ1/2
食塩	小さじ1/2弱



- ① 米を洗っておく。
- ② あずきは洗って1度茹でこぼす。
- ③ もう1度水をはり、指でつぶれる位まで煮る。(胴が割れないようにコトコト煮る)
- ④ ざるにあずきをあげ、米・もち米・茹で汁と豆を入れて炊く。
- ⑤ 黒ごまと塩を合わせて炒る。
- ⑥ 炊き上がった赤飯を混ぜ、器によそったら⑤のごま塩をふる。

【鶏の唐揚げ】

上白糖	少々
食塩	少々
水	大さじ1
鶏むね肉	40g×4切れ
こいくちしょうゆ	小さじ1.5
しょうが	1/5かけ すりおろす
酒	小さじ2弱
かたくり粉	大さじ1+小さじ1
揚げ油	

- ① 上白糖、塩、水を合わせて、むね肉を30分以上浸けてやわらかくする。
- ② しょうゆ、おろししょうが、酒で肉に下味をつける。
- ③ ②の肉にかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

【オレンジゼリー】

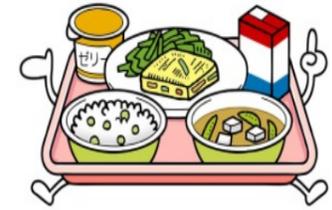
オレンジジュース	160g
水	80g
上白糖	大さじ2
アガー	小さじ2.5
ゼリーカップ(60cc)4個	
みかん缶	8~12房

- ① アガーと砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ② 水を火にかけて①を少しずつ加える。あるいは水に分散させる。80℃以上に加熱して完全に煮溶かす
- ③ ②の液温を少し下げたからジュースを加える。※万がゼリー液が固まった場合は、再度加熱し溶かす
- ④ カップに③を流し入れ、みかん2~3房を加えて冷やし固める。

※ 調味料はお好みで調節してください。

中国分小学校

ランチタイム



エネルギー
599kcal
たんぱく質
27.5g
脂質
20.7g
食塩相当量
2.1g

赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の磯香和え すまし汁 オレンジゼリー 牛乳

※4/18実施

《栄養士からの一口メモ》

きのうから1年生の給食がはじまりました。そこで今日は、1年生の入学お祝いと2年生から6年生の進級をお祝いする献立にしました。赤飯は祝いのときに欠かせない料理です。赤い色がお祝いを表します。おかずは人気のからあげです。鶏むね肉をつかいました。鶏むね肉には疲れをとるためにはたらく成分(イミダゾールジペプチドといいます。)がたくさんふくまれています。デザートはオレンジゼリーです。ゼリーの中にみかんの缶詰をいれました。みんなでお祝いの気持ちをもって給食の時間をすごしましょう。



今年度も各学校の
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。