

スクールランチだより 臨時号

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》

(米2合 約6人分)

(作り方)

【ちらし寿司】

米	2合
水	適宜
◎米酢	大さじ1
◎砂糖	小さじ1弱
◎塩	一つまみ
炒りごま(白)	小さじ2
とり肉(もも)	60g
とり肉(むね)	60g
酒	小さじ1/2
人参	45g
干し椎茸	2枚
たけのこ(水煮)	30g
油揚げ	1/3枚
椎茸のもどし汁	大さじ2
水(椎茸用)	50cc
A 砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
れんこん	50g
水	大さじ3
B 砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
塩	一つまみ
錦糸卵	60g
さやいんげん	2本
きざみのり	1/2枚

※すし酢を作る代わりに市販のすし粉を使用すると簡単にすし飯を作ることができます。

※錦糸卵を手作りするときは、たまご1個に一つまみの塩を加えてよく混ぜ、熱して油を敷いたフライパンに流して薄焼き卵を作り、千切りにします。

- ① 米を炊く。
すし酢を作る。
◎を煮立て冷ます。
とり肉は小間切りにし、酒をふりかけておく。
干し椎茸を戻しておく。
戻し汁はとっておく。
たけのこは細い短冊切りにする。
油揚げは油抜きし、細い短冊切りにする。
れんこんはいちょう切りにし、歯ごたえが残るように茹でる。
Bを加熱し、れんこんを入れ、一煮立ちさせた後粗熱をとる。
さやいんげんは茹でて、斜め千切りにする。
- ② とり肉、人参、干し椎茸、たけのこ、油揚げをAで煮る。
- ③ 炊きあがったごはんをすし酢に加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③のすし飯に、②とれんこん、さやいんげんを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、その上に錦糸卵、きざみのりの順に散らす。



桃の節句献立

ランチタイム



ちらし寿司 茶碗蒸し 紅白すまし汁 ひなあられ 牛乳



エネルギー
542kcal
たんぱく質
31.7g
脂質
17.9g
食塩相当量
2.0g

《栄養士からの一口メモ》

3月3日は、桃の節句で「ひな祭り」として古く平安時代から伝えられています。ひな人形をかざり、桃の花やひし餅を供えて子どもの健やかな成長をお祝いします。

平安時代には、病気や不幸なできごとを紙で作った「人形」にうつし、遠くにいってしまうように川や海に流していました。

室町時代には人形を家の中にかざるようになり、江戸時代に今のようなひな人形になったそうです。

ひな人形には、「病気をせずに元気に育ってほしい」という願いが込められています。

ひし餅に使われる三色には、赤は魔除け、白は清浄、緑は健康を願うという意味があります。ひなあられはひし餅を持ち歩けるように砕いて煎ったのが始まりのようです。

給食では、桃の節句にちなんで春らしく彩の良い「ちらし寿司」と「紅白すまし汁」「ひなあられ」を提供しました。

