スクールランチだより №64

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　）

【さつま芋のチーズ焼き】

豚もも肉	40ｇ×4枚	薄切り	
こしょう	少々		
棒チーズ	4本		
さつま芋	80ｇ	拍子木切り	
たれ しょうゆ	大さじ1/2		
たれ みりん	大さじ1/2		

① 豚肉にこしょうをふる。

② さつま芋は棒チーズの大きさに合わせて切る。

③ 豚肉でさつま芋とチーズを巻く。均一な太さになるように巻く。

④ ③をオーブンで焼く。

⑤ たれの調味料を加熱する。

⑥ ④が焼きあがったら⑤のたれをかける。

【千葉野菜の具だくさん味噌汁】

豚もも肉	60ｇ	こま切り
里芋	50ｇ	いちょう切り
ごぼう	27ｇ	斜め小口切り
大根	54ｇ	いちょう切り
にんじん	34ｇ	いちょう切り
木綿豆腐	60ｇ	さいの目切り
油揚げ	30ｇ	短冊切り
長ねぎ	18ｇ	小口切り
小松菜	25ｇ	２ｃｍ
かつおぶし	13ｇ	
水	2.5カップ	
赤みそ	10.8ｇ	
白みそ	26.7ｇ	

① かつおぶしと水でだしをとる

② 大根、小松菜を下茹でする。

③ ①のだしににんじん、ごぼう、里芋を入れて煮る。

④ 大根を加え味噌で調味する。

⑤ 豆腐を加え一煮立ちしたら、小松菜、ねぎを加え仕上げる。

※　調味料はお好みで調節してください。

第二中学校

ランチタイム

エネルギー
818kcal
たんぱく質
３８．５ｇ
脂　質
２６．５ｇ
食塩相当量
２．７ｇ

ご飯　さつま芋のチーズ焼き　千葉野菜の具だくさん味噌汁　ひじきの梅煮　市川の梨ゼリー　牛乳

※１１/１３実施

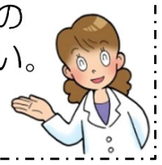
≪栄養士からのワンロメモ≫

今日の献立は二中ブロック共通献立の「千産千消献立」となっています。

千葉県では、千葉で作られたものを千葉で消費することを、地産地消の「地」を「千」に変えて「千産千消」と呼んで推進しています。

遠くから食べ物を運ぶにはお金と時間がかかります。時間がかかると鮮度やおいしさも落ちます。地元のものを地元で食べると価格も安く、おいしく、地元経済への貢献もできるのでとてもよいことなのです。

千葉県は漁業、肉や牛乳などの畜産、米や野菜、果実などの農産がさかんに行われています。ぜひ味わって食べてください。



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。