

スクールランチだより No.65

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)

【市川梨のバーベキューチキン】

鶏もも肉	60g×4切れ	
しょうが	1/10かけ	すりおろす
にんにく	1/5かけ	すりおろす
たまねぎ	14g	すりおろす
梨ピューレ	30g	
りんご	14g	すりおろす
こいくちしょうゆ	小さじ2	
トウバンジャン	少々	
清酒	小さじ1	
上白糖	大さじ1	

- ① 野菜、果物をすりおろす。梨のピューレがない場合は、生の梨の皮をむいてすりおろす。
- ② ①と、つけだれの調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分ほど漬け込む。
- ③ 焼くときにつけだれを再度かけなおして焼く。

【さつまいもシチュー】

油	小さじ1弱	
鶏肉もも	60g	一口大
白ワイン	小さじ1	
たまねぎ	140g	薄スライス
にんじん	40g	いちょう切り
さつまいも	120g	いちょう切り
薄力粉	25g	
有塩バター	25g	
水	250cc	
白ワイン	小さじ1	
ケイトンタン	小さじ1/2	
塩	2つまみ	
こしょう	少々	
牛乳	120cc	
生クリーム	大さじ1強	

- ① 野菜をそれぞれ切る。
- ② 鶏肉はBの白ワインをふり下味をつけておく。
- ③ 小麦粉、バターでホワイトルウを作る。
- ④ 油をひき、鶏肉を炒める。色が変わってきたら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ 水を加え、煮る。さつまいもを入れる。
- ⑥ ケイトンタン、白ワイン、塩、こしょうで調味する。
- ⑦ ホワイトルウ、牛乳、生クリームを加える。



※ 調味料はお好みで調節してください。

富美浜小学校

ランチタイム



エネルギー
646kcal
たんぱく質
24.7g
脂質
32.1g
食塩相当量
2.2g

バンズパン 市川梨のバーベキューチキン フレンチサラダ さつまいもシチュー 牛乳

※11/5実施

《栄養士からの一口メモ》

令和6年11月3日で私たちの住む市川市は「市川市ができて90周年」をむかえました。そのため、今年は市川市内で様々なイベントが行われています。学校給食でも、「市川」にちなんだ献立を提供する取り組みがありました。

富美浜小では市川の名産品「市川のなし」のピューレを隠し味に使ったチキンを以前から献立に取り入れています。今回は、セルフバーガーの形で提供しました。

また、千葉県名産の「さつまいも」を使って、手作りホワイトシチューを作りました。



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。