

スクールランチだより №66

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)

【いかの竜田揚げ】

いか	50g ×4枚
下味	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
酒	40g
かたくり粉	小さじ1弱
青のり	適量

鹿の子目

- ① しょうゆと酒でいかに下味をつける。
- ② かたくり粉に青のりを混ぜ
- ③ ①のいかに②の衣をつけて、170~180°Cの油で揚げる。

【味噌きんぴら】

鶏もも肉	40g
にんじん	40g
ごぼう	100g
大豆(水煮)	30g
つきこんにゅく	60g
えだまめ(むき実)	20g
酒	小さじ2弱
三温糖	小さじ2
酢	少々
しょうゆ	小さじ3/4
みりん	小さじ1
赤みそ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1

こまぎり
せん切り
ささがき

- ① ささがきにしたごぼうは水にさらす。
- ② つきこんにゅく、枝豆を下茹でする。
- ③ 酒で鶏肉を炒める。
- ④ ごぼうも加え良く炒める。
- ⑤ にんじん、大豆、つきこんにゅくを入れてさらに炒め
- ⑥ 三温糖、酢、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
- ⑦ みそとごま油を入れてよく炒める。
- ⑧ 枝豆とごまを加えて仕上げ

【塩だれキャベツ】

キャベツ	80g
もやし	100g
にんじん	16g
みりん	小さじ1
塩	一つまみ
鶏がらスープ	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

短冊切り
せん切り

- ① 調味料を入れて加熱し、冷やしておく。
- ② 野菜をゆでて、水にとり、粗熱をとったら水気を絞って冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②の野菜をほぐし、①のたれを加えてあえる。

※ 調味料はお好みで調節してください。

宮久保小学校

ランチタイム



ご飯 いかの竜田揚げ 味噌きんぴら 塩だれキャベツ りんご 牛乳

※11/8実施

《栄養士からの一口メモ》

11月8日は「いい歯の日」です。皆さんは毎日よくかんで食べていますか?最近はやわらかいものを好んで食べ、かむ回数が減っていますと言われています。よくかんで食べると食べ物が細かくなり、だ液と混ざることで消化が良くなります。かむ回数が多いと歯や歯茎、あごが丈夫になります。ほかにも脳のはたらきを活発にしてくれます。よくかんで食べるといい事がいっぱいです。今日の給食は、いかやごぼうなどかみ応えのある食べ物を使いました。ひとつ20~30回目安に食べてみましょう。



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。