

スクールランチだより No.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】

下味
いか 50g×4枚
しょうゆ 大さじ1弱
酒 大さじ1/2
かたくり粉 40g
青のり 小さじ1弱
油 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℃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
つきこんにゃく 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 つきこんにゃく、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、つきこんにゃ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



エネルギー
538kcal
たんぱく質
25.9g
脂質
17.6g
食塩相当量
2.3g

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、かむ回数が減ってきたと言われています。よくかんで食べると食べ物が細くなり、だ液と混ざることによって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う事がいっぱいあります。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用しました。ひとくち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。