

スクールランチだより No.74

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)

【あぶたま丼の具】

卵	3個	
たまねぎ	200g	スライス
酒	小さじ1/2	
上白糖	大さじ1強	
みりん	小さじ1	
こいくちしょうゆ	大さじ2	
油揚げ	1枚	短冊切り
糸みつば	1株	2~3cm
さば節	1/2カップ	
水	1/3カップ	

※さば節はかつお節でも代用可

【吉野汁】

鶏もも(皮付き)	30g	こま切り
木綿豆腐	90g	さいの目切り
大根	80g	いちょう切り
にんじん	20g	いちょう切り
里芋	90g	厚いちょう切り
まいたけ	15g	ほぐす
長ねぎ	30g	小口切り
小松菜	30g	2~3cm
みりん	小さじ1/3	
塩	2つまみ	
うすくちしょうゆ	小さじ1強	
酒	小さじ1/2強	
水	2カップ	
まこんぶ	1g	
さば節	1.5カップ	
かたくり粉	小さじ1強	
水	小さじ1	

【きなこ性学もち】

性学もち(団子)	120g
きな粉	大さじ3
上白糖	大さじ2
塩	ごく少量

- ① かつお節でだしをとる。
- ② ①に調味料を加え、たまねぎと油揚げを煮る。
- ③ たまねぎに火が通ったら、溶きほぐした卵を加える。
- ④ 卵に火が通ったらみつばを加える。

- ① かつお節と昆布でだしをとる。
- ② 小松菜はゆでて水けをきっておく
- ③ 沸かしただしに肉を入れ、肉に火が通ったら、野菜を火の通りにくい順に加え煮る。
(大根→人参→里芋→まいたけ)
- ④ 野菜に火が通ったら、Aを加え調味し、豆腐を加える。
- ⑤ かたくり粉を水で溶いて加えとろみをつける。
- ⑥ 長ねぎ、小松菜を加え仕上げる。

- ① 性学もちはゆでて冷水に取る。
- ② きな粉と塩を乾煎りしてから冷ます。冷めたら砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ 水気を切った性学もちと②を合わせる。

※ 調味料はお好みで調節してください。

大野小学校

ランチタイム



ごはん あぶたま丼の具 吉野汁 きなこ性学もち 牛乳



エネルギー
681kcal
たんぱく質
31.4g
脂質
19.0g
食塩相当量
2.3g

※2/25実施

《栄養士からの一口メモ》

今日は12月に給食委員会が行った「千葉県の郷土料理推しメニュー選挙」で1位に選ばれた「性学もち」です。

「性学もち」は江戸時代に活躍した大原幽学という人が、当時もち米が高くて、もちを食べることができない農民にも、もちを食べられるようにと、うるち米を使って作った料理です。

今日はきなこをまぶした「きなこ性学もち」です。粘りが少なく、のどに詰まりにくいという特徴がありますが、よくかんで食べましょう。



今年度も各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。