



給食だより



家族みんなで読みましょう。

まいにち たべよう
あさごはん

令和3年12月号

柳井市立学校給食センター



今年も最後のひと月となりました。急に冬らしい気候となり、木枯らしが吹き、朝霜に身が縮むような寒い日も子どもたちは元気いっぱいに登校しています。


空気が乾燥している時期でもありますので、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で、体の抵抗力を高めることを意識して元気に過ごしましょう。

今や、学校給食に出ている料理がコンビニ弁当や飲食店の定食の一品にもなるくらい定番の料理として親しまれています。

学校給食の特性として①大量調理なので簡単に作れる、②比較的安価な食材費で作れる、③不足しがちな栄養素がとれる、そして、子どもたちに人気がある料理は他の年代にも好まれることが上げられます。


そして、味つけに用いる調味料の割合が「1対2」とか「1対2対2」という単順な割合なので、初めて作る時はレシピが必要ですが、味見してどんな味つけになるかを確認すれば、次回からはレシピが無くても作ることができる料理ということが理由と考えます。

今回の給食だよりでは、給食の料理のレシピを御紹介したいと思います。


ちきんちきんごぼう	材料・分量(4人分)	作り方
	鶏むね肉 1枚(約250g) 片栗粉 30g ごぼう 1本(150g) 揚げ油 適当 A 酒 大さじ1 さとう 大さじ1.5 みりん 小さじ1 しょうゆ 大さじ1 水 大さじ1 白ごま 適当	1 ごぼうは包丁の背で皮を取り、5mmの厚さの斜め切りにする。 2 鶏肉は2cm角に切り、ビニール袋に片栗粉を入れた中に入れ、鶏肉に片栗粉をまぶす。 3 揚げ油を熱して、1のごぼうを素揚げし、次いで2の鶏肉を揚げる。 4 Aの調味料を鍋に入れて調味料を煮溶かしてたれを作り、3の揚げたごぼうと鶏肉にたれにからませ、白ごまを振る。

ごぼうの代わりに「れんこん」は皮を取って乱切りに、「菊芋」は皮つきのまま素揚げして入れるとおいしいです



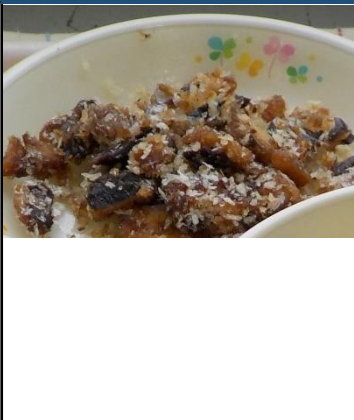
チリコンカン	材料・分量(4人分)	作り方
	水煮大豆 100g 豚ひき肉 200g たまねぎ 1個(200g) にんじん 1/2本(70g) エリンギ 1本(40g) ピーマン 1~2個 水 50cc トマトチャップ 大さじ3 コンソメ 1個 ウタソー 大さじ1 さとう 小さじ1/3 *味見し、塩で味を調える	1 材料の野菜等は全てみじん切りに切る。 2 フライパンに豚ひき肉を入れて炒める。 3 2に、にんじんを入れて炒め、次いでたまねぎを入れて炒め、たまねぎがしんなりしてきたらエリンギを入れて炒める。 4 エリンギに火が通ったら、水煮大豆と分量の水と調味料を入れて水気がなくなるように中火で煮詰める。 5 最後に、ピーマンを加えひと煮する。


*給食ではチリコンカンをパンにはさんで食べますが、アルミケースに入れてチーズをのせて焼くとお弁当のおかずにもなります。また、粉吹き芋にかけて、チーズをのせて焼くとポテトグラタンにアレンジも可。

麻婆豆腐	材料・分量(4人分)	作り方
	豚ひき肉 200g たまねぎ 1個(200g) にんじん 1/2本(70g) 白菜 300g 豆腐 1丁 おろしにんにく 大さじ1 おろししょうが 大さじ1 水 75cc にら又はねぎ 20g A [さとう 大さじ1/2 みそ 大さじ3 トクチャップ 大さじ1 しょうゆ 大さじ1強 豆板醤 小さじ1/2] [片栗粉 大さじ1 水 大さじ2 ごま油 適当	<ol style="list-style-type: none"> 1 にんじんとたまねぎはみじん切りにする。白菜は、1.5cm幅の短冊に切る。にら又はねぎは小口切りにする。豆腐は1.5cmのさいの目に切る。 2 深めのフライパンに豚ひき肉、にんにく、しょうがを入れて炒める。次いで、にんじん、たまねぎを入れて炒め、たまねぎに火が通ったら白菜を入れて炒める。 3 白菜に火が通ったら、分量の水と豆腐、Aの調味料を入れ、豆腐に火が通るまで蓋をして煮る。 4 水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、味見して味を調え、最後にごま油を入れて混ぜる。

給食の麻婆豆腐は、白菜やキャベツ、大根などその季節の旬の野菜を入れて作ります。また、干しいたけやきくらげなど、きのこ類を入れるとさらに栄養や味もUPします！




いわしのアングレース	材料・分量(4人分)	作り方
	[まいわし 4尾 片栗粉 大さじ4 揚げ油 適当] パン粉 大さじ2 [ウスターソース 大さじ2 さとう 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1 パン粉を鍋に入れ、中火できつね色になるまでゆっくり炒り、皿に出しておく。 2 1の鍋にさとうとウスターソースを入れて火にかけ、さとうを溶かす。 3 いわしを手開きにして中骨を取り、ひと口大(3cm角)の大きさに切る。ビニール袋に片栗粉を入れて、切ったいわしを入れ、いわしに片栗粉をまぶす。 4 いわしにまぶした片栗粉をはたきながら、揚げ油でカラリと揚げる。 5 2の鍋の中に揚げたいわしを入れてたれをからめ、最後に1のパン粉をまぶす。

かぼちゃのポタージュ	材料・分量(4人分)	作り方
	ベーコン 30g かぼちゃ 150g たまねぎ 1個 ブロccoli 1/2株 牛乳(又は豆乳) 200cc [薄力粉 大さじ2 溶く水 50cc バター 20g] [コンソメ 1個 塩 小さじ1/2 コショウ 少々 水 400cc	<ol style="list-style-type: none"> 1 ベーコンは短冊に切る。 2 かぼちゃはひと口大の大きさ、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に切る。 3 鍋にバターを溶かし、ベーコンを炒める。次いで、たまねぎを入れて炒め、かぼちゃと分量の水を入れて鍋にふたをして煮る。 4 小麦粉に溶く水を少しずつ加えて溶かす。 5 かぼちゃが柔らかく煮えたら、ブロッコリーとコンソメを入れてひと煮立ちさせる。 6 ブロッコリーが鮮やかな緑色に変わったら、牛乳と4の小麦粉を入れてかき混ぜ、とろみを付けて塩とコショウで味を調える。

*給食では、クリームシチューやポタージュスープを作る時は市販のルーを使用せずに小麦粉を水で溶かしてとろみ付けをします。こうすることで安価に、そして、摂取する塩分や食品添加物の量も抑えられます。


給食のシチューやポタージュは減塩でもおいしく、使用材料で異なる美味しさを味わうことができます。


切干大根を使った料理は、給食でも人気の定番料理です！
食物せんいがたっぷりの切干大根のレシピは沢山ありますが、
その中から常備菜として作っておける2品をご紹介します。

切干大根の甘酢和え	材料・分量(4人分)	作り方
	切干大根 40g にんじん 1/3本 さとう 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1 白ごま 大さじ1 すりごま 大さじ1	1 切干大根は、洗ってから10分間水で戻す。水気を軽く絞り、5cm間隔に包丁を入れて食べやすい長さに切る。 2 にんじんは5cmの長さの千切りにする。 3 レンジ用のタッパー又は耐熱容器に1の切干大根と人参を入れて、電子レンジ600Wで6分間加熱する。(好みの柔らかさに加熱する) 4 調味料を混ぜてから3の切干大根を和える。 5 最後に、白ごまとすりごまを入れて和える。


3mmの厚さに輪切りに切ったきゅうりを塩もみして入れると色どりがよくなります。かつお節を入れてもおいしいです。切干大根は固めに加熱し、よく噛んで食べると切干大根の旨味がよくわかります。





切干大根のベーコン炒め	材料・分量(4人分)	作り方
	切干大根 30g ベーコン 30g にんじん 1/3本 小松菜 1/2束 おろしにんにく 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 塩 小さじ1/4 こしょう 少々	1 ベーコンは1cm幅の短冊に切る。 2 切干大根は洗ってから10分間水で戻す。水気を軽く絞り、5cm間隔に包丁を入れて食べやすい長さに切る。 3 にんじんは5cmの長さの千切り、小松菜も5cm幅に切る。 4 ベーコンをおろしにんにくと一緒に焦がさないように炒め、次いでにんじんを入れて炒める。切干大根を入れてほぐしながら好みの柔らかさになるまで炒める。(汁気が足りないようなら少し水を足しながら炒める。) 5 最後に小松菜を入れて炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

トンひじき	材料・分量(4人分)	作り方
	豚もも肉 150g 干しひじき 20g にんじん 1/2本(70g) ねぎ 1本 おろししょうが 大さじ1 おろしにんにく 大さじ1 水 40cc さとう 大さじ1 みそ 大さじ1 オスターソース 大さじ1 ごま油 小さじ1 すりごま 大さじ1 *味見し、塩で味を調える	1 ひじきは洗ってから10分間水で戻す。 2 にんじんは2cmの長さの千切りにし、ねぎは小口切りにする。 3 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。 4 フライパンに、豚肉とにんにく、しょうがを入れて炒め、次いでにんじんを入れて炒める。次に、ひじきを入れて炒め、調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。 5 最後に、ねぎとすりごまを加え、ねぎがきれいな緑色になるまで炒める。

*トンひじきは、ごはんがすすむ料理です。常備菜に作っておかれると、朝食のおかずでごはんがすすみ、「おにぎらず」のあんとして相性がぴったり。

にんじんしりしり	材料・分量(4人分)	作り方
	にんじん 1本(150g) もやし 1袋(200g) オイルツナ缶 小1缶 たまご 2個 さとう 大さじ1 サラダ油 大さじ2 しょうゆ 大さじ1 塩 小さじ1/4 糸かつお 小袋1(5g) ごま油 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1 にんじんはスライサーで千切りにする。 2 もやしは洗ってから、ザルで水を切る。 3 たまごはさとうを混ぜて、炒りたまごを作る。 4 フライパンにオイルツナ缶の油を入れて、にんじんを炒める。次いで、もやしを入れて炒める。 5 もやしに半分火が通ったらツナと炒りたまごを入れてひと混ぜし、しょうゆと塩で調味する。 6 最後に、ごま油と糸かつおを入れて混ぜる。

にんじゃ炒め	材料・分量(4人分)	作り方
	にんじん 1本 小松菜 1束(200g) しらす干し 大さじ2 サラダ油 大さじ1 白ごま 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 ごま油 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1 にんじんはスライサーで千切りにする。 2 小松菜は5cm幅に切る。 3 フライパンに油を入れて、にんじんを炒め半分くらい火が通ったところで小松菜を入れて炒める。 4 しょうゆとしらす干しを入れてひと混ぜし、味見して味を調べ、白ごまとごま油を入れる。

れんこんごまネーズ	材料・分量(4人分)	作り方
	れんこん 200g ホールコーン 1缶(85g) かにかまぼこ 40g マヨネーズ 大さじ2 酢 大さじ1 さとう 小さじ1/3 すりごま 大さじ2 *味見し、塩で味を整える	<ol style="list-style-type: none"> 1 れんこんは皮を取り、乱切りにする。 2 かにかまぼこはほぐしておく。 3 ホールコーンは缶から出して、汁気をきっておく。 4 1のれんこんを下ゆでして、好みのやわらかさにゆでる。 5 ボールに、4のゆでたれんこんとホールコーン、かにかまぼこを入れて、調味料で和えてからすりごまを入れて混ぜる。

この給食だよりは柳井市のHPにも掲載されていますので、料理の写真をカラーでご覧になりたい場合は市のHPをご覧ください。お休みの日に、子どもたちと一緒に「給食はこんな感じかな」と会話をはずませて料理を楽しまれるのもいいですね。



給食の「パン」について

給食試食会等を行うと「パンにジャムがほしいな」「菓子パンのようなパンが出るといいな」という声が寄せられます。

当学校給食センターでは、パンの献立の日の「パン」もごはんの日の「ごはん」と同じと考え、子どもたちにごはん自体の味、パン自体の味をしっかりと味わって食べて欲しいと考えています。そして、子どもの時から主食であるごはんやパンとおかずを交互に食べる食べ方、口の中で口中調味をしながらおいしく食べる食べ方を身に付けさせていくことも学校給食の大事な役目と考えています。

また、普通のコッペパンが小学生のサイズが57.17円、中学生のサイズが63.53円に対し、変わりパンは加工費用として最低でも小学生用で18.3円、中学生用で20.2円の経費がかかり、小学生用の加工パンは75.47円、中学生用の加工パンは83.73円になります。なので、給食では「果物も付けたい」と考えますと、変わりパンやジャムをお付けすることは「たまに」という頻度になっていますので、学校給食献立表を見られて、変わりパンやジャムが出る日を楽しみにしていただきたいと思います。