



『苦手野菜克服メニュー』

平成28年 3月

みずほ台小学校の児童が提案した献立が給食へ登場！

春の日差しが暖かく感じられるようになり、みなさんが野菜を育てるための土作りを始めてから1年が経とうとしています。野菜についてたくさん勉強したみなさんが提案してくれた「苦手野菜克服メニュー」は、おいしく食べてもらえるよう給食センターで一斉けん命に調理をして給食に出すことができました。市内の他の学校の子どもたちから、「おいしかったよ!」という声が届いています。給食ののこりもいつもより少なくなり、調理員さんたちもよろこんでいました。ここでは、みなさんが考えてくれたメニューを給食センターで作っている様子や給食のレシピ、そしてざん菜調査の結果をご紹介します。



ほうれん草は、全部で6回洗います。
この日、ほうれん草は約80kg調理しました。

彩りをよくするためにと、提案してくれた「赤ピーマン」。とてもきれいですね!

ピーマンと揚げたとり肉を炒めているところ。給食センターでは炒め物も大変な力仕事です。

包丁で切るのにひと苦労。完熟の真っ赤なトマト、とってもおいしそうですね。

●3月14日(月)～18日(金)ざん菜調査結果

みなさんがこの1年間「苦手野菜克服大作戦」に取組み、自分達の“食”について考え、さらに毎日食べている給食についても一生けん命考えてくれましたね。そこで、**みなさんがどのくらい給食を残さず食べられたか**先週5日間、ざん菜調査を行った結果をお知らせします。(単位：%)

	14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)								
	茶飯	牛乳	沢煮椀	即席つけ	茶飯	牛乳	豚汁	おいしい肉炒め	手作りのりかけ	黒パン	牛乳	かぶのシチュー	野菜サラダ	清見オレンジ	ごはん	牛乳	みぞれ汁	とりだんこのみそ炒め	ねぎ豚のごま	いそか和え	ツナとアヒル5種のサラダ	牛乳	カ揚げ	いかのパプリ	フルーツ
1組	100	93	91	78	98	92	100	100	100	87	94	91	88	79	100	100	96	100	100	100	94	98	100	100	100
2組	97	90	100	90	84	92	100	97	100	77	86	92	94	73	97	93	88	100	99	95	88	96	95	95	100
3組	99	99	100	94	100	100	100	100	100	92	90	90	90	78	100	100	97	100	100	97	94	97	100	98	98
	94.3%				97.5%				86.7%				98%				96.8%								

★みなさんが考えたメニューの日は全部95%以上食べられていますね。素晴らしいです！6年生になったらこれを超えられるといいですね！

★5学年の児童が考えてくれたメニューの給食レシピを紹介します。

「鮭とほうれん草の彩りちらし寿司」

材料(4人分)
ごはん 茶碗4杯
上白糖 大さじ1
酢 大さじ2
塩 小さじ1/2
鮭フレーク 70g
にんじん 20g(細の目切り5mm角)
油揚げ 1/2枚(短冊切り。油抜きをしておく)
砂糖 小さじ1
塩 少々(鮭フレークの塩分をみて調整)
ほうれん草 1株(塩ゆで冷まし1cm巾に切る)
白ごま 小さじ1(からいり)
のり 適量(刻む)

★合わせ酢を作っ **502**

作り方
①炊きあがったごはんを★を混ぜ合わせ、酢飯を作る。
②少量の湯でにんじんを炒める。
③油揚げ・鮭フレークを加えさらに炒める。
④調味料で味を調え、ほうれん草・白ごまを加え仕上げる。
⑤①の酢飯に混ぜ合わせてできあがり。
※ほうれん草とごまは、酢飯に混ぜるときに合わせてもいいですね。



「野菜と卵のとろろまスープ」

材料(4人分)
ベーコン 1枚(短冊切り)
にんじん 60g(細めの千切り)
玉ねぎ 1/2個(うす切り)
とりガラスープ 800ml
じゃがいも 80g(細の目切り)
もやし 1/2袋
塩 適量
こしょう 少々
醤油 小さじ1
片栗粉 大さじ1
ほうれん草 1株(塩ゆで冷まし2cm巾に切る)
卵 1～2個(溶く)

502

作り方
①鍋にベーコンを入れ、からいりする。
②にんじん・玉ねぎを加え炒める。
③とりガラスープ・じゃがいもを加え煮る。
④もやしを加え一煮立ちしたら調味料で味を調え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
⑤ほうれん草をくわえ、溶き卵を回し入れてできあがり。



「白菜とゆで豚のサッパリホカホカ和え」

材料(4人分)
豚肉(ロース) 160g(酒をふっしておく)
白菜 50g(短冊切り)
ゆず 8g(千切り)
砂糖 小さじ1
塩 少々
しょう油 大さじ1
ゆず果汁 小さじ1
ごま油 ひとまわし

★ **501**

作り方
①豚肉と白菜をそれぞれ、沸騰した湯でさっと火を通す。
②★の材料を鍋で温め調味液を作る。
③①と②を混ぜ合わせてできあがり。



「おいしいピー肉炒め」

材料(4人分)
とりむね肉 180g
酒 小さじ1
しょう油 小さじ1
塩・こしょう 少々
生姜 3g
片栗粉 適量(衣)
揚げ油 適量

サラダ油 小さじ1
ピーマン 40g(千切り)
★赤ピーマン 20g(千切り)
とりガラスープ 50ml
塩・こしょう 少々
しょう油 小さじ1

503

作り方
①細切りしたとり肉を★の材料でつけこんでおく。
②①の肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③油を熱し、ピーマン・赤ピーマンを炒め、とりガラスープを加え、塩・こしょう・しょう油で味を調える。
④②で揚げたとり肉を③に加え、全体からめてできあがり。



「ねぎ豚のごまみそ炒め」

材料(4人分)
サラダ油 2g
生姜 小さじ1
豚うす切り肉 200g
長ねぎ 40g(斜め切り)
酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
黒砂糖 大さじ1/2
しょう油 大さじ1/2
味噌 20g
すりごま 5g(からいり)

★ **503**

作り方
①油で生姜を炒め、豚肉を加え炒める。
②豚肉に半分くらい火が通ったら、長ねぎを加えさらに炒める。
③長ねぎがしんなりしたら、★の調味料を加えて味を調える。
④すりごまを加えてできあがり。



「トマトの彩りツナペンネ」

材料(4人分)
ペンネマカロニ 120g(かためにゆでる)
バター 2g
にんにく 1片(みじん切り)
ベーコン 1枚(短冊切り)
玉ねぎ 100g(うす切り)
とりガラスープ 100ml
トマト 1個(細の目切り1cm角)
トマト水煮缶 40g
トマトピューレ 40g
ツナ 100g
コーン 40g
塩・こしょう 少々
ピーマン 30g(細の目切り1cm角・下ゆでしておく)
粉チーズ 少々

501

作り方
①バターでにんにく・ベーコンを炒める。
②さらに玉ねぎを炒め、とりガラスープ・トマトを加える。
③トマト水煮・ピューレ・ツナ・コーンを加える。
④塩・こしょうで味を調え、ピーマン・ゆで上がったペンネを加え、均一にかき混ぜてできあがり。



～給食センターより～

みなさんが考えたメニューは、調理方法や切り方を工夫したり、思わず食べてみたくなるような名前など、とてもよくできていました。給食センターで調理する時には、おいしくたべられるように味つけに気をつけて作りました。今回みなさんが給食について、一生けん命に考えてくれてとてもうれしかったです。これからも栄養がたくさん入った給食を一生けん命に作ります。のこさず、しっかり食べてもらいたいと思います。ざん菜調査では、よく食べられていました。特にみなさんが考えたメニューの日ののこりがとても少なかったですね！野菜の大切さ、食の大切さについて勉強したみなさんなら、これからも自分の体のことを考えてバランスのよい食事ができると思います。好き嫌いをなく何でも食べて、しょうぶな体をつくってください。