

- セルフゆば丼 ●牛乳 ●ぎょうざの甘酢かけ
- かんぴょうサラダ ●県民の日デザート



栄養価

1食分(小学校中学年)

- エネルギー …………… 700 kcal
- たんぱく質 …………… 24.7 g
- 脂質 …………… 20.8 g
- カルシウム …………… 308 mg
- 鉄 …………… 2.3 mg
- 塩分 …………… 1.9 g
- 食物繊維 …………… 5.1 g

栃木県の特産物が
たっぷりのメニューです



市貝町 サンバのサッチャー

★給食レシピ★

セルフゆば丼

栃木県の日光市で有名なゆばを使った料理です。やわらかな生ゆばをあんかけにした、ほっとする味のどんぶりです。

一材料(約4人分)

- ごはん …………… 茶碗4杯
- 生ゆば …………… 100g
- とりこま肉 …………… 80g
- にんじん …………… 5cm
- たけのこ水煮 …………… 40g
- 干しいたけ …………… 大2個
- たまねぎ …………… 中1/2個
- こまつな …………… 2株
- おろししょうが …………… 小さじ1
- うすくちしょうゆ …………… 大さじ1
- 酒 …………… 小さじ1
- みりん …………… 小さじ1
- かたくり粉 …………… 大さじ2
- だし汁 …………… 250cc

●作り方●

- ① にんじんはいちょう切り、たけのこは千切り、干しいたけは戻して薄切り、たまねぎはスライス、こまつなは下ゆでして2cmにカットします。
- ② 鍋にだし汁を入れ、とりこま肉、にんじんを煮ます。
- ③ 火が通ったら、他の材料と調味料を加えます。
- ④ 仕上げに水溶きかたくり粉を加え、味を調えます。
- ⑤ 丼にごはんを盛りつけ、④をのせればできあがりです。

※ 調味料は、材料の分量によって調整します。



ぎょうざの甘酢かけ

一材料(約4人分)

- 穀物酢 …………… 大さじ1 ●砂糖 …………… 小さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1

かんぴょうサラダ

栃木県の特産物かんぴょうを使ったサラダです。給食ではかんぴょうを汁物やスープ、煮物、サラダやあえ物等いろいろな料理に利用しています。

一材料(約4人分)

- かんぴょう …………… 15g
- キャベツ …………… 大2枚
- かにかまぼこ …………… 4本
- ホールコーン缶 …………… 25g
- マヨネーズ …………… 大さじ2と1/2
- こしょう …………… 少々



●作り方●

- ① かんぴょうは下ゆでし、冷却・脱水して1.5cm幅にカットします。
- ② キャベツは細切りにし、ゆでて冷却後、水気をしぼります。
- ③ かにかまぼこは細くさいておきます。
- ④ ホールコーン缶は、水気を切ります。
- ⑤ 材料を混ぜ合わせ、マヨネーズであえます。

※ 材料は、煮すぎないように注意しましょう。

～栃木県民の日～

6月15日は、栃木県民の日です。昔、栃木県は、宇都宮県と栃木県に分かれていました。明治6年6月15日に今の栃木県になり、それを記念し「県民の日」としています。県民の日の献立は、栃木県の特産物(ゆば・かんぴょう等)をたくさん使ったメニューを実施しています。

☆日光の湯波(ゆば)について

ゆばは豆乳を加熱し、膜がはったところを竹串で引き上げたものです。日光の湯波は真ん中に、串を入れて引き上げるので、二枚重ねになり、京都の湯葉よりも食べごたえがあります。



栄養教諭からのメッセージ



給食の様子を見ていると、苦手な物は食べない子、苦手でも一口は食べてみようとする子、何でもしっかり食べる子とそれぞれです。現代の食生活は食べたいものがそろって満たされているため、食べる意欲の低下や食への興味・関心の薄れにつながっているように思います。給食時に、子どもたちへ食材に関するクイズを出すことがあります。少量しか使われていない食材の味や匂いを感じることができたか、数種類使用している材料の名前を挙げ、あと1品は何だったのか答えてもらうクイズです。正解者はごくわずかです。子どもたちの食への関心の薄さを実感します。自分たちの命を支えている食に関して、「どんなものを食べるのがよいか」など理解を深めながら、食に関する知識も増やしてほしいと思います。