# 6 「タンタン・モモタン大好き! 元気あっぷメニュー」 (高根沢町)



- ■県産小麦ブルーベリーパン ●牛乳 ●チリコンカン
- ●ジャーマンポテト ●にっこり梨ヨーグルト



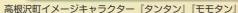
#### 価

#### 1 食分(小学校中学年)

●エネルギー ······ 693 kca
●たんぱく質 ······27.0 g
●脂質 ·······25.1 g
●カルシウム 352 mg
●鉄······3.2 mg
●塩分······2.4 g
<b>● 今</b> 物ேே

## 大給食しりピか

高根沢産のブルーベリー、大豆、トマト、 たまねぎ、じゃがいも、にっこり梨ピ ューレを使った給食です。







## チリコンカン

チリコンカンはアメリカやメキシコで食べられてい る豆料理です。鮮やかな赤い色とピリッと辛いチリソ 一スが食欲をそそります。

#### 一材料一(約4人分)

●ぶたひき肉······60g 牛ひき肉·······60g ●大豆 (乾燥) ………60g (水煮大豆の場合 ……120g) ●トマト……40g ●たまねぎ………中1個 ●にんじん ……………5 cm ●にんに<………1かけ</p> ●油 ………小さじ1と1/3 ●赤ワイン ………大さじ1/2 ●コンソメスープの素 ……3.6g ●ケチャップ………大さじ1弱 ピューレ ……大さじ2と1/3 チリソース ……小さじ1と1/2 ●ウスターソース ……小さじ1 ●チリパウダー ………少々 ●塩 ………少々 ●7K .....200cc

●パセリ ………少々

#### ● 作り方 ●

- ① 大豆は一晩水に浸して戻し、やわらかく煮ます。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切り、にんにくはおろし ます。
- ③ 油を熱しにんにくをいれ、ひき肉をいためます。赤ワ インをふりかけほぐします。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れていためます。
- ⑤ やわらかく煮た大豆、トマト、水を入れて煮込みます。
- ⑥ 調味料をいれて、さらに煮込みます。
- (7) 最後にパヤリのみじん切りを入れます。



## ジャーマンポテト

子どもたちが大好きなじゃがいも料理のひとつです。

#### 一材料一(約4人分)

●じゃがいも中2個
●ベーコン1枚
●たまねぎ中1/2個
<ul><li>バター3 g</li></ul>
●コンソメ ·······0.8g

#### ● 作り方 ●

- ① じゃがいもは、角切りにしてゆでておきます。
- ② たまねぎはうす切り、ベーコンは細く切ります。
- ③ バターでベーコン、たまねぎをいためます。
- ④ ゆでたじゃがいもを入れます。
- ⑤ コンソメ、塩で味つけします。

おいしいにっこり梨、大好き



## > にっこり梨ヨーグルト

#### 一材料一(約4人分)

- ●にっこり梨ピューレ······40g
- ●みかんなどの缶詰や
- 季節の果物 ……220g
- ●ヨーグルト ············120g ●砂糖 ··········小さじ1と1/3

町内産にっこり梨をピューレにするとハンバーグの ソースや丼のたれ、カレーなど料理やデザートに使用 できます。

#### ● 作り方 ●

- ① 缶詰はシロップをきっておきます。果物は適当な大きさに切ります。
- ② ヨーグルトににっこり梨ピューレと砂糖を入れ、果物を混ぜます。
  - ※にっこり梨ピューレはすりおろした梨に10%の砂糖を加え煮て冷まします。冷凍保存しておくと便利です。

#### . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

#### ~パンについて~

給食には、県内産のパン用小麦「ゆめかおり」を使ったパンもあります。 食パン、コッペパンや黒糖、はちみつ、牛乳などを入れたパンの他に、 季節に応じて町内産のブルーベリー やいちごなどを使ったパンにも使用 しています。また、町内産や県内産 の米粉を使った米粉パンも毎月取り 入れています。

### 栄養教諭からのメッセージ 一~豆、食べていますか~

「まごはやさしい」という言葉を聞いたことがありますか。健康な食生活に役立つ食材のことで、「ま(豆)、ご(ごま)、は(わかめ)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ)、い(いも」)の最初の文字です。豆はもっと食べてほしい食品のひとつです。

給食では、赤飯、煮豆、サラダ、スープなどにあずき、いんげん豆、ひよこ豆、うずら豆などいろいろな豆を使っています。ピューレなどにして食べやすくしていますが、豆そのものをもっと食べてほしいです。特に大豆は「畑の肉」といわれるほどすばらしい食品です。高根沢町の給食では、町内産大豆「里のほほえみ」を使っています。