

## 8 「学校給食といったらこれ！定番メニュー」（特別支援学校）

- スパゲティミートソース ● 牛乳 ● コールスローサラダ
- ベーコンと野菜のスープ ● 手作り牛乳かん



### 栄養価

#### 1食分（中学校）

- エネルギー …………… 781 kcal
- たんぱく質 …………… 27.7 g
- 脂質 …………… 24.8 g
- カルシウム …………… 400 mg
- 鉄 …………… 2.4 mg
- 塩分 …………… 3.0 g
- 食物繊維 …………… 6.0 g



家族に作ってあげよう！

## ★給食レシピ★

### スパゲティミートソース

忙しい時は、フードプロセッサー等でトマトソースの缶詰と大豆や野菜などを細かくすると簡単に短時間で作れます。

#### 一 材 料（約4人分）

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ● スパゲティ（乾） …………… 320g | ● セロリ …………… 40g       |
| ● ぶたひき肉 …………… 140g    | ● マッシュルーム …………… 40g   |
| ● 水煮大豆 …………… 40g      | ● トマト缶詰 …………… 40g     |
| ● たまねぎ …………… 1個       | ● 油 …………… 大さじ1/2      |
| ● にんじん …………… 5cm      | ● にんにく …………… 2かけ（10g） |
|                       | ● しょうが …………… 1かけ（5g）  |
|                       | ● ケチャップ …………… 80g     |
|                       | ● 塩 …………… 小さじ1/3      |
|                       | ● パセリ …………… 少々（1茎）    |
|                       | ● 粉チーズ …………… 8g       |



#### ● 作り方 ●

- ① 大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、すべてみじん切りにします。
- ② パセリは、別にもじん切りにしてペーパータオル等で水気を切っておきます。
- ③ 鍋に油とマーガリンを入れ、にんにく、しょうがを入れて焦げないように炒めます。
- ④ ぶたひき肉を③に加えてさらに炒め、色が変わってきたら、大豆、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルームを加えさらに炒めます。
- ⑤ 材料が柔らかくなったら、トマト缶詰、トマトケチャップ、塩で味をつけます。
- ⑥ 別の鍋で、スパゲティをゆでます。
- ⑦ スパゲティを皿にもり、上から⑤をかけて、食べる前にパセリ、粉チーズをかけます。

### 手作り牛乳かん

カルシウムがたっぷりとれるデザートです。自分の好きな果物を入れて、作ってみましょう。

#### 一 材 料（約4人分）

- 粉寒天 …………… 4g
- 牛乳 …………… 400cc
- 水 …………… 100cc
- 砂糖 …………… 60g
- みかん缶 …………… 40g
- パイン缶 …………… 20g

#### ● 作り方 ●

- ① 粉寒天に水を入れてふやかし、火にかけます。
- ② 粉寒天が溶けるまでよく混ぜます。
- ③ 粉寒天が溶けたら、牛乳と砂糖をゆっくり入れながら沸騰しない程度まで加熱します。
- ④ 容器にあけ、あら熱がとれるまで待ちます。
- ⑤ 冷蔵庫に入れて冷やします。
- ⑥ ひし形に切ってくださいものと混ぜます。

### ～ミートソース～

給食の「スパゲティミートソース」は、どこの学校でも人気のメニューです。家庭で食べる機会が少ない大豆をみじん切りにしてミートソースに入れると豆が苦手な児童生徒も無理なく食べられます。また大豆やセロリなどの野菜をふんだんに使用することで、肉の量をおさえて植物性たんぱく質や食物繊維が摂取できて、ヘルシーに仕上げることができます。

### 栄養教諭からのメッセージ



学校給食では、週5回の給食のうち、主食が「米飯」3回「めん」や「パン」を2回実施しているところが多いですが、和食の良さを知らせるために、地域によっては「米飯」を多く実施しているところもあります。学校で子どもたちの様子をみていると、洋風のおかずの方が人気があるようです。主食がごはんの場合も「カレーライス」や「チキンライス」、めん料理では「ミートソース」が人気です。これらのメニューは「はし」を使用しないで、食べられるメニューです。でも「はし」は、日本の食文化です。学校で、はしの使い方を指導していますが、より上手に使えるようになるために、ご家庭でもはしの正しい持ち方や使い方を練習していただきたいと思っています。