



世帯数配布

令和4年度 第11号

【給食だより・食育だより】

熊の前小学校

## 独自献立のレシピ公開！

お待たせしました！熊の前給食グランプリ献立のレシピを公開します。ぜひご家庭でもご活用ください。（調理方法は、給食での提供方法となっています。適宜変更してご活用ください。）

TWICEは、愛知県の特産品である「豆みそ」を使った、甘辛いみそ味がポイントのから揚げです。味がしっかりとしているので、ごはんがもりもり食べられます。

材料(4人分)		作り方
鶏肉(たつた揚げ用)	200g	① 鶏肉はしょうゆ・酒を合わせた中にしばらくつける。 ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 (160～170℃を保つ) ③ 水・砂糖・みそ・みりんを煮立てる。 ④ ②に③をからめ、1人2個とする。  ※ みそだれは、ややゆるめにした方が、から揚げにからみやすいです。
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ4	
揚げ油	適量	
砂糖	小さじ4	
みそ(豆みそ)	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
(水)	大さじ1.5～2	

こだいずもやしのシャキシャキした食感がポイントのおひたしです。こだいずもやしは、もやし(緑豆もやし)に比べて、鉄やカルシウム、食物せんいが多いです。熊の前小の独自献立には欠かせない野菜です。かみごたえもあるので、あごの発達にもおすすめです。

材料(4人分)		作り方
にんじん	40g	① にんじんは細切り、こまつなは2cmくらいに切り、ゆで、流水等で十分さまし塩をふり、水切りする。 ② こだいずもやしは水洗いし、切り、ゆで、十分さます。 ③ 砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、①・②・けずりぶしをあえる。  ※ TWICEがしっかり味なので、やや薄味です。みそだれがかかってもおいしいです。
冷こまつな	120g	
塩	少々	
こだいずもやし	120g	
砂糖	少々	
しょうゆ	小さじ1	
けずりぶし	適量	

## 独自献立の栄養価 (※ごはん、牛乳を含む)

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物せんい
674kcal	26.4g	357mg	2.8mg	3.8g

具たくさんで、食べこたえのあるすまし汁です。切り干しだいこんに高野どうふと、こちらにもかみごたえのある食品がたっぷりです。具がかなり多めです。高野どうふ・切り干しだいこんは少し減らしても大丈夫です。

材料(4人分)		作り方
高野どうふ(細切り)	15g	① にんじんはいちょう切りにする。 ② みつばは流水でよく洗い、2cmくらいに切る。 ③ 切り干しだいこんは水洗いしもどし、軽くしぼって2cmくらいに切る。 ④ えのきたけは石づきを取り、2cmくらいに切り、洗う。 ⑤ むろあじ節は定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立てて取り出す。 ⑥ だし汁の中ににんじん・切り干しだいこんを入れ煮る。 ⑦ やわらかくなりはじめたら塩・うすくちしょうゆ・凍ったゆばを入れ煮る。 ⑧ 最後に高野どうふ・えのきたけ・みつばを入れ、沸騰したら火を止める。
冷ゆば	12g	
にんじん	15g	
みつば	15g	
切り干しだいこん	20g	
えのきたけ	15g	
塩	小さじ 1/4	
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2	
むろあじ節	6g	
(水)	100~120mL	



**完成形はこちら♪**

**熊の前の6年生が考えたまてきな給食をぜひうちでも味わってみてくださいね!**



## 給食こぼれ話

### 「やっぱりおいしい」、プロの技ー

今年度1回目の独自献立を無事に提供することができました。毎年のですが、これだけの献立を考えられる熊小6年生は、本当にすばらしいと思います。

さて、今回の独自献立の中でも特に人気があったのは「TWICE」。残食率はわずか1%とかなりよく食べてありました。このTWICE、病みつきになるみそ味も人気のポイントだったのですが、『出来上がりのすばらさ』もこの低い残食率に一役買っています。

給食で提供しているから揚げ。冷凍のとり肉を使うことや、中心温度を確認する大量調理ならではの工程を踏む影響もあり、硬く仕上がってしまうことが多いです。今回、TWICEを揚げてくださったのは、ベテラン調理員の伊藤さん。伊藤さんが揚げたから揚げは、外はカリツと、中はふんわり。硬いなんてことは全くなく、本当にすばらしい揚げ上がりでした。この仕上がりには、色々な学校に視察に行き、給食を試食している学校保健課の先生方も感激するほどでした。伊藤さんに、学校保健課の皆さんが、から揚げの柔らかさに感動していたこと、子どもたちにも大人気だったことを伝えると、

「下味をつける時間をしっかりとって、肉の溶かし具合とかに気を付けて、柔らかくなるように揚げたよー」とのこと。計算されつくしたプロの技だなあと改めて感じました。熊小の独自献立は、こうしたプロの技に支えられて、おいしく提供できているのです。次回の独自献立は1月。楽しみですよ♪

