

きゅうしょくだより

平成 25 年度 春休み号

志段味西小学校

(保護者の皆様へ)

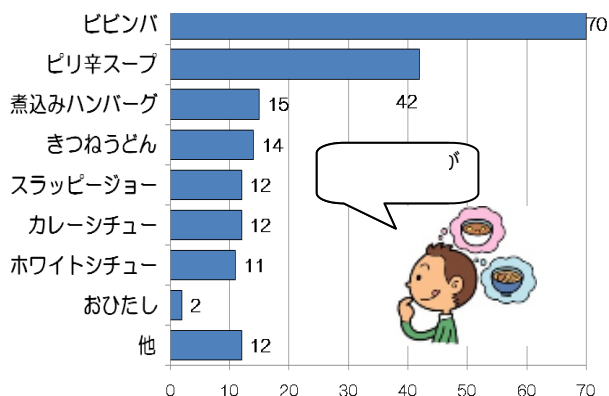


★ あなたの好きな給食は？～給食委員会の調査報告～★

給食委員では日々の後片付けの当番活動の他に、残量調査を行って食べ残しを減らす活動を行ってきました。後期では、給食に関する嗜好調査を行うことに決め、低学年では好きなパンやめん類について、中学年では好きな果物やデザートについて、高学年では好きな給食献立や「あったらいいな！こんな献立」について調査しました。子どもたちが委員会活動で作成したアンケートの集計グラフが、調理所前などで掲示されています。「何を選んだ？」などと、興味深そうに



掲示を眺める児童の姿が見られました。

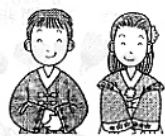


さて、好きな給食献立 1 位はなんだと思われますか？「ビビンバ」がダントツの 1 位で、2 位に「ピリ辛スープ」が続いています。トゥバンジャンを使ったピリ辛な献立に人気があるようです。逆にカレーやシチューはあまり人気伸びず、意外な結果でした。人気の給食献立をお子さんといっしょに作って食べてみてはいかがでしょうか。

人気の献立レシピを HP からご覧いただけます！



★ ビビンバ ★



ビビンバとは、韓国語で「混ぜる・飯」という意味です。具とごはんをよく混ぜて食べましょう！トゥバンジャンのきいたみそダレで、ごはんがすすみます！

<材料(2～4人分)>

※ () は目安量です。

にんじん…40g (1/5 本) ・ほうれん草…80g (2～3 株) ・大根…40g (2cm くらい)

(こだいず) もやし…80g (1/2 パック) ・塩…少々

牛肉…120g ・しょうが…少々 ・しょうゆ…8g (大さじ 1/2) ・みりん…4g (大さじ 1/4) ・ごま油…適量
タレ； にんにく…少々 ・さとう…12g (大さじ 1 と 1/3) ・みりん・みそ…20g (大さじ 1)

しょうゆ…8g (大さじ 1/2) ・トゥバンジャン…お好みで ・白ごま…少々 ・水…24g (大さじ 1 と 2/3)

<作り方>

- ① にんじん・大根は細切り。ほうれん草は 2cm くらいにカット。
- ② しょうが・にんにくはすりおろす。
- ③ にんじん・大根・ほうれん草・もやしはゆでて、よくさます。→塩を少々ふり、水を切る。
- ④ 牛肉はしょうが・しょうゆとみりんで下味をつける。
- ⑤ 牛肉をごま油で炒める。→冷ます。
- ⑥ タレを作る。； にんにく・調味料・白ごまをなべでひと煮立ちさせ、たれを作る。→冷ます。
- ⑦ 具と⑥のタレをからめ、ごはんの上にのせれば、できあがり！

<ワンポイントアドバイス>



肉にしっかり下味をつけるために、約 20 分調味料につけてから炒めるとおいしいです。
水っぽくならないように、野菜をゆでたらしっかり水を切りましょう。
具はきちんと冷ましてからあえましょう！

<1 食分の栄養(ごはんは別)> エネルギー；121kcal ・たんぱく質；8.5g ・脂質；5.1g

★ ピリ辛スープ (3/6実施献立) ★

トウバンジャンがピリリときいた具たくさんのスープです。みそラーメンのスープをイメージして作った汁物なので、子どもたちにも人気です。食欲の出ない夏や寒い冬にも、ぴったりですね。

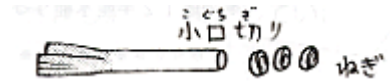
<材料 (2~4人分)>

※ () は目安量です。

豚肉…80g・とうふ…80g・にんじん…24g (1/10本)・たまねぎ…45g (1/4こ)
白菜…90g (1葉)・ねぎ…45g (1本)・にら…20g (4本)・にんにく…少々
炒め油…適量・こしょう…少々・コンソメ…4g (小さじ1)・酒…2g (小さじ1/2)
信州みそ・しょうゆ…12g (小さじ2)・ごま油…少々・トウバンジャン…2g (お好みで)
水…320~360cc (1と3/4カップ)

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎ・白菜は細切り・ねぎは小口切り。にらは約2cmにカット。
にんにくはみじん切り。とうふはさいの目切り。
- ② みそをぬるま湯でとく。
- ③ 油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ④ 豚肉・にんじん・たまねぎの順にこしょうをしながら炒ため、水を加えて煮る。
- ⑤ ふつとうしたらあくをとり、コンソメ・みそ・しょうゆ・酒・トウバンジャンで味つけする。
- ⑥ 白菜・とうふ・ねぎを加えて煮る。最後ににらを加え、ごま油で香りをつける。



<ワンポイントアドバイス>

おうちで少量作るときは、野菜から水分が出ないので、水の量がたりないかもしれません。
野菜が水に浸らないくらい多いときは、水の量を加減して作ってくださいね。

<1食分の栄養> エネルギー; 81kcal・たんぱく質; 6.7g・脂質; 3.5g

★ れんこんチップス (3/11実施献立) ★

揚げ物部門人気ナンバー1はれんこんチップスでした。ポテトチップスのように、れんこんを薄くスライスして揚げています。スナック菓子のようで、おつまみにも合いますね。

<材料 (作りやすい量: 5~7人分)>

※ () は目安量です。

れんこん…175g (中1節^{ふし})・揚げ油…適量・塩…0.7g (1つまみ)

<作り方>

- ① れんこんは1mm幅の輪切り(または半月切り)にする。
→水にさらしておく。
- ② 水をよくきってから、油で揚げる。(140~150℃)
- ③ 油をきって塩をふれば、完成!



レモンに負けないくらい
ビタミンCもたっぷり!



<ワンポイントアドバイス>

れんこんは薄く切ったほうがパリッと揚げられます。揚げる時は、油の温度が高すぎると色が悪くなるので、ふだんよりも低めで揚げるとよいですよ。

<1食分の栄養> エネルギー; 35kcal・脂質; 2.0g・食物繊維; 0.5g