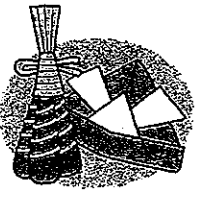


5月給食だより

No.3 令和2年5月15日
市川市立稲越小学校・支援小学部

(給食だよりパート1, 2はホームページにて紹介いたしました。)



こんにちは！稲越小学校栄養士 谷地 智恵です。休校中お便りパート3として、

今回は「春キャベツのメンチ」「朝ごはんレシピ」「市川よみうりレシピ」をご紹介します。

まず、旬のものを食べ、体も心も元気に！みなさんに早く会いたいです！！

☆春キャベツのメンチ☆

季節によって、産地が変わるため、一年中購入できる食材となっています。今の時期

は、千葉県産「春キャベツ」が多く出回っています。春キャベツは、葉の巻き方がゆる

く、柔らかくて甘いのが特徴です。サラダにも最適ですが、メンチカツの具材として

使用すると、キャベツの甘みが変わり、とてもおいしくなります。子ども達の給食人気

メニューの一つとなっています。

<作り方>

○材料 (4人分)

- ・ぶた肉 200g
- ・玉ねぎ (みじん切り) 1/2個
- ・キャベツ (みじん切り) 50g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・薄力粉 1/2カップ
- ・水 適量 (薄力粉がドロになる位)

- ① 玉ねぎを油で炒め、冷ましておく。
- ② 肉に①キャベツ、片栗粉、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ③ 薄力粉に水を入れ混ぜる。
- ④ ②を③につけ、パン粉をつけ、油で揚げる。
- ⑤ お好みでソースをかけて、食べる。

- ・パン粉 適量
- ・揚げ油

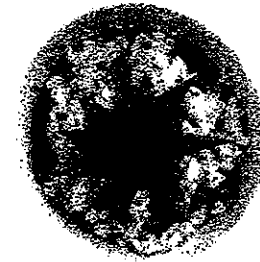
朝ごはんを食べましょう

わたしたちは、食事によってエネルギーや栄養素を得ています。特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するために、とても重要です。

楽しい朝ごはんレシピ

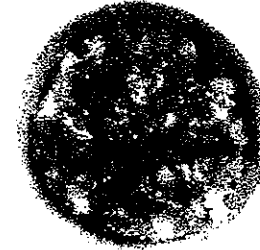
朝の時間が楽しみになるような朝ごはんをつくってみませんか。

さけとごまの混ぜごはん



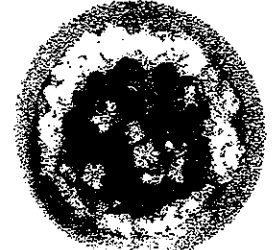
- ① さけフレークと白ごまをごはん混ぜます。
- ② さやえんどうは、さつとゆでてからななめに切り、①に盛りつけます。

スクランブルエッグごはん



- ① アスパラガスとベーコンを切って、炒めます。
- ② スクランブルエッグをつくり、①を加えて塩で味をととのえ、ごはんの上ののせます。

オクラ納豆たくあんごはん



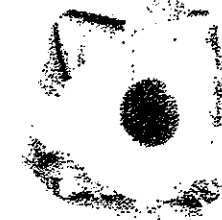
- ① オクラはゆでてから輪切りにして、たくあんは細かく切ります。
- ② 納豆、オクラ、たくあんで混ぜて、ごはんの上ののせます。

ポテトサラダトースト



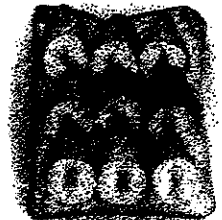
- ① ポテトサラダを食パンにのせて、トースターで焼きます。

目玉焼きパン



- ① 目玉焼きをつくり、②食パンにちぎったレタスをのせ、その上にマヨネーズを少し絞って、目玉焼きをのせます。

いちごとバナナトースト



- ① いちごとバナナを薄く切ります。
- ② 食パンに①を並べてトースターで焼きます。

主食にプラス具だくさんの汁物(味噌汁やスープ)をつけるといいでしょう。