

人気の給食メニューをご家庭で♪

【読谷村立学校給食調理場】

学校給食レシピ

学校給食は食育の

【生きた教材】

となるように作られています！！

今日の給食から**学んでほしいこと、伝えたいこと**（今日の献立作成の意図）

☆県産食材を使った島野菜の多様な食べ方（イリチーだけじゃない料理方法）

学校給食から学べること

☆バランスの整った食事 ☆食べ物の旬 ☆伝統食・郷土食・行事食

☆食事のマナー ☆食の歴史 ☆地域でとれる食べ物

☆食べられた・出来たの日々の小さな積み重ねから生まれる自己肯定感（自分に対する自信）

お家での食育って？！ ～出来る事からひとつずつ～

『食育』という言葉は聞いたことあるけど、じゃあお家でいった何をするればいいの？という質問を保護者の方から頂きます。

『食育』というと構えてしまうところがありますが、普段の食事の中で【お箸を並べる、食べ終えた食器をさげる、いただきます・ごちそうさまのあいさつをする、家族がそろって食事をする】も食育の一つです。

離乳食から始まり、成人するまでの約20年間約21,000回の食事をします。その1回・1回で、少しずつの積み重ねが食育を作っています。

そして【食は成功体験を得る絶好のチャンス】です。昨日まで食べられなかった物が、今日一口食べられた！！小さな成長ですが、出来たという自信につながります。

毎日の事なので、気負わず出来る事からスモールステップでご家庭での食育を取り組んでみて下さい。

お家の方へ ～給食調理場からのお願い～

『今日の給食どうだった？何が出た？』

など、給食の様子を是非聞いてください。毎日の給食時間子どもたちは【苦手な物も一口は挑戦】を頑張っています。子どもたちの頑張りを一緒に褒めてください。

毎月19日は【食育の日】、毎年6月は【食育月間】です！！

食について家族で考える機会にしましょう！！

もずく丼

中日ドラゴンズ仲地礼亜投手【思い出の給食】

《材料》 2人分

- ・もずく・・・60g（1/3カップ）
- ・豚肉・・・40g
- ・生姜・・・2g（少々）
- ・にんにく・・・2g（少々）
- ・玉葱・・・1/2個
- ・人参・・・1/2本
- ・冷凍枝豆・・・6個程度（30g）
- ★砂糖・・・小さじ1/2
- ★醤油・・・大さじ1/2
- ★みりん・・・小さじ1/3
- ★酒・・・小さじ1
- ★シママース・・・少々
- ・かつお節・・・6g（一つまみ）
- ・片栗粉・・・大さじ1/2
- ・サラダ油・・・小さじ1/2

☆作り方

- ①もずくはしっかり洗って、食べやすい長さに切る。
- ②人参・玉葱・にんにく・生姜は、みじん切り、豚肉は千切りにする。枝豆はさやから剥く。
- ③300gの水を火にかけて、沸騰したらかつお節を入れ煮立ててだし汁を作る。
- ④鍋に油・②で刻んだ生姜・にんにくを入れて火をつけて香りがしてきたら、玉葱・豚肉・人参の順で炒め、具材に火が通ったら【★印】の調味料を入れ煮たてる。
- ⑤④に①のもずくを入れ、優しく混ぜる。
※注：かき混ぜすぎるともずくの粘りが出て、泡が立つので気を付ける。
- ⑥片栗粉を水で溶いて、⑤に入れひと煮立ちさせとろみがついたら、さやから剥いた枝豆を入れて完成。

あんかけスパ風めん

中日ドラゴンズ春季キャンプ応援献立

《材料》 2人分

- ・スパゲティ（乾麺）・・・2束
- ・ウインナー・・・3本
- ・水煮マッシュルーム・・・20g
- ・人参・・・中1/5本
- ・玉葱・・・1/2個
- ・キャベツ・・・1枚
- ・ピーマン・・・1個
- ・サラダ油・・・小さじ1/4
- ・シママース・・・一つまみ
- ・黒こしょう・・・少々
- ★コンソメスープの素・・・小さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1/3
- ★醤油・・・小さじ1
- ★トマトケチャップ・・・大さじ2
- ★トマトピューレ・・・小さじ2
- ★チリソース・・・少々
- ・片栗粉・・・大さじ1

☆作り方☆

- ①人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・マッシュルームは細切りにする。
- ②ウインナーは1/3の斜め切りまたは小口切りにする。
- ③油を熱し、人参・玉葱・ウインナーの順に炒め、シママース・黒こしょうを入れ、水を加えて煮る。
- ④沸騰したらあくを取り、キャベツを入れ【★印】の調味料を入れ煮る。
- ⑤煮立ったら、ピーマン・マッシュルームを入れ、水で溶いた片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥茹でたスパゲティに、あんをかけて完成
※学校給食では、ソフト麺を使っています。

シシリアンライス

サガン鳥栖サッカーキャンプ応援献立

《材料》 2人分

- ・牛肉・・・80g
- ・にんにく・・・2g（少々）
- ・生姜・・・1g（少々）
- ・人参・・・1/6本
- ・赤パプリカ・・・1/4個
- ・玉葱・・・1/3個
- ・りんご・・・1/6個
- ・醤油・・・大さじ1/2
- ・みりん・・・小さじ1/3
- ・三温糖・・・小さじ1/2
- ・酒・・・小さじ1/2
- ・こめ油・・・小さじ1/2
- ・キャベツ・・・1枚
- ・きゅうり・・・1/5本
- ・コーン・・・大さじ2
- ・マヨネーズ・・・大さじ1

☆作り方

- ①にんにくと生姜をおろして牛肉と和え下味をつける。
- ②人参・赤パプリカ・玉葱を千切りに、キャベツは太めの千切りに、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③キャベツ・きゅうり・コーンは茹でて、冷やしてサラダを作る。（学校給食では加熱が必須の為この工程が必要ですが、ご家庭では生のままでもOKです）
- ④りんごをすりおろし、醤油・みりん・三温糖・酒と混ぜ合わせ調味液を作る。
- ⑤フライパンに油を熱し、牛肉・玉葱・人参・赤パプリカの順に炒める。
- ⑥⑤に火が通ったら、④を入れ味を調える。
- ⑦お皿にご飯を盛り、⑥のお肉を盛り付け、冷やしておいた③のサラダを乗せてマヨネーズを掛けて完成

長崎ちゃんぽん

V・ファーレン長崎サッカーキャンプ応援献立

《材料》 2人分

- ・中華めん・・・2袋
- ・豚肉・・・40g
- ・イカ・・・15g
- ・かまぼこ・・・20g
- ・ちくわ・・・20g
- ・人参・・・中1/5本
- ・玉葱・・・1/4個
- ・キャベツ・・・2枚
- ・もやし・・・30g
- ・シママース・・・少々（ひとつまみ）
- ★鶏ガラの素・・・小さじ2
- ★濃口醤油・・・小さじ1/3
- ★薄口醤油・・・小さじ2/3
- ★こめ油・・・小さじ1/2
- ★中華ソース・・・小さじ1
- ・水・・・1カップと2/3カップ

☆作り方

- ①人参・玉葱を千切りに、キャベツは太めの千切りにする。
- ②イカ・かまぼこは短冊切り、ちくわは輪切りにする。
- ③鍋で油を熱し、豚肉・玉葱・人参・イカの順に炒め、シママースを入れ、水を加えて煮る。
- ④③が沸騰したら、キャベツ・もやし・かまぼこ・ちくわと【★印】の調味料を入れて煮る。
- ⑤中華めんを加えて煮て、麺がお好みの固さになったら完成。



納豆みそ

《材料》 2人分

- ・ひきわり納豆・・・大さじ2
- ・味噌・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・こめ油・・・少々
- ・糸削り・・・一つまみ

☆作り方

- ①フライパンにこめ油を入れ熱し、味噌・砂糖・みりんを加え、砂糖がきれいに溶けるまで混ぜる（焦げないように火加減に注意する）
- ②①に納豆を入れ混ぜたら糸削りを入れて完成。



もずくの佃煮

《材料》 8人分

- ・もずく・・・1カップ
(200g)
- ・醤油・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・生姜・・・少々
(3g程度)
- ・水あめ・・・大さじ1
- ・糸削り・・・1/2カップ
- ・かつおだし・・・1/4カップ

☆作り方

- ①もずくはよく洗い、粗みじん切りにする。
- ②生姜はすりおろす。
- ③鍋にかつおだしを入れ沸騰したら、醤油・砂糖・みりん・水あめを入れて一煮立ちさせ、砂糖と水あめを煮溶かす。
- ④③に①のもずくを加え火が通ったら、②の生姜と糸削りを入れた完成

