



2月に提供した給食のレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ、お試しください♪



キムタクごはん

材料(4人分)

- ・ 豚肉・・・70g
(ベーコンなども可)
- ・ 長ねぎ・・・1/2本
- ・ にんじん・・・1/4本
- ・ ごま油・・・大さじ1
- ・ たくあん・・・70g
- ・ キムチ・・・70g
- ・ しょうゆ・・・大さじ1
- ・ こしょう・・・少々
- ・ 白飯・・・茶碗4杯分

作り方

- ①長ねぎを小口切り、にんじん・たくあんは薄くいちょう切り、肉は食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンに、豚肉、にんじん、長ねぎを炒める。
- ③②に刻んだたくあん、キムチを汁ごと加えて、しょうゆとこしょうで味を付ける。
- ④白飯と具をよく混ぜ合わせる。

献立例：**キムタクごはん** 牛乳
ししゃもフライ サラダ

長野県塩尻市が発祥で、全国に広がった人気の給食メニュー「キムタクご飯」です。漬物離れが進む子供たちにおいしく食べてもらうために、長野県の栄養士さんが考案しました。たくあんは甘めの「つぼ漬」を使うことで、キムチの辛さがマイルドになってお子様でも美味しくいただけます。

【分量】(トースト1枚分)

- ・ 食パン (6枚切り) 1枚
- ・ しらす干し 12g
- ・ シュレッドチーズ 10g
- ・ 玉ねぎ 10g
- ・ にんにく 0.2g
- ・ オリーブオイル 小さじ1と1/2
- ・ パセリ 少々

【作り方】

- ①玉ねぎを薄切りまたは粗みじん切りにし、水にさらしてよく水分をきる。にんにくはみじん切りにする。
- ②にんにくとオリーブオイルを混ぜ合わせ、食パンに塗る。
- ③玉ねぎ、しらす、チーズ、パセリを順にのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

《給食レシピ》しらすのチーズトースト

カルシウムを摂れる☆小魚・乳製品を使った料理☆



ひたちなか市学校給食 Instagram より

【栄養価】1人あたり
エネルギー 374 kcal
たんぱく質 13.3g
脂質 13.8g
炭水化物 48.6g
食塩相当量 1.6g
カルシウム 124mg

献立例：**しらすのチーズトースト** 牛乳
肉団子と野菜のスープ サラダ

しらす、チーズともにカルシウムの供給源になる食品です。しらすの見た目が苦手な場合は、チーズを別にかからせて焼きあげると、しらすは隠れて食べやすくなります。チーズはスライスチーズでもよく、パセリがなければ入れなくても大丈夫です。代わりに「あおさのり」や「マヨネーズ」をかけてもおいしいです。