

～佐倉市立王子台小学校～

♪ 給食室から ♪

1月&2月の給食紹介

王子台小学校の給食室では、
新鮮な佐倉市の地場産物を使って、
手づくりの温かみのある給食作り
と取り組んでいます。

ここでは、毎日の給食やレシピ、
毎日発行している一口メモなどを
紹介していきます！

☆1月のある日の給食紹介☆

子どもたちへ毎日発行!

月日	メニュー	給食一口メモ
<p>給食試食会</p> <p>1 / 19 (木)</p>	 <p>牛乳 里芋ご飯 ひじきと大豆の卵焼き チンゲン菜の和え物 白玉入り水ようかん</p>	<p>No.143</p> <p>今日のおかずは、ひじきと大豆がたっぷり入ったたまごやきです。ひじきやだいずには、おなかの中をきれいにそうじしてくれる「食物せんい」、ひん血を予防する「鉄分」がとてとたくさんふくまれています。どれも、成長期のみなさんには欠かせない栄養なので、しっかりと食べてくださいね。</p>
<p>1 / 24 (火)</p>	 <p>牛乳 セルフおにぎり(梅干・のり) 鮭の塩焼き 佐倉の粕汁 みかん</p>	<p>No.146</p> <p><u>1/24 から 1/30 は「全国学校給食週間」</u> 今から約120年前、日本ではじめての給食が山形県ではじまりました。しかし、そのころは食べ物足りなかつたので、給食も量が少なく、具も限られたものでした。 今では、毎日色々なお料理を食べることができますが、こうして十分に食べられることへの感謝を忘れないようにしたいですね。</p>
<p>1 / 26 (木)</p>	 <p>牛乳 バターロール 鶏のトマト煮 ホットサラダ 米粉フルーツ カスタード</p>	<p>No.148</p> <p><u>1/24 から 1/30 は「全国学校給食週間」</u> 今日は、佐倉市のコシヒカリ米を粉にして作った佐倉の米粉を使って、なめらかなカスタードクリームを作りました。米粉はお米の消費量が減っている今、注目の食材!! グラタンやシチュー、クッキーやケーキ、あげものの衣など、さまざまに活用されています。</p>
<p>1 / 27 (金)</p>	 <p>牛乳 さけごはん 大根ステーキ さつまいろ パインゼリー</p>	<p>No.149</p> <p><u>1/24 から 1/30 は「全国学校給食週間」</u> 今日は、佐倉市でとれた大根を全部で40kgも使った『大根ステーキ』です。輪切りにした大根を、朝早くからじっくりコトコト煮込み、さらにオープンで焼きました♪大根は、冬に美味しい野菜なので、寒くなってさらにおいしさがアップしていますよ!残さず食べてね。</p>
<p>1 / 30 (月)</p>	 <p>牛乳 わかめごはん 佐倉豚と うずらの煮物 三色おひたし セレクトタルト</p>	<p>No.150</p> <p><u>1/24 から 1/30 は「全国学校給食週間」</u> ♪セレクト給食～選べるタルト～♪ みなさんは何を選びましたか?王子台小学校の人気タルトランキングはこうなりました。 第1位 チョコタルト 227人 第2位 ストロベリータルト 130人 第3位 やきプリンタルト 129人</p>

☆2月のある日の給食紹介☆

子どもたちへ毎日発行!

月日	メニュー	給食一口メモ
2 / 3 (金)	 <p>牛乳 きつねごはん かれいの 西京焼き とん汁 福豆</p>	<p>No.154</p> <p>今日は「節分」。むかしから、この日には大豆で豆まきをして悪い鬼たちを追い払い、福をよぶ行事が行われています。さて、みなさんは、どんな鬼を追い払いたいですか??</p> <p>大豆には、きのうの一口メモでもお知らせしたとおり、栄養がたっぷり!そこで、今月の給食には大豆を使ったお料理を多くとりられていますよ。</p>
2 / 8 (水)	 <p>牛乳 ジャンバラヤ 鮭のムニエル ごぼうサラダ ひと口ゼリー</p>	<p>No.157</p> <p>今日のかみかみメニューは、「ごぼうサラダ」です。あごの動きに注意して、しっかりかんで食べましょうね!よくかんで食べることは、歯をしょうぶにするだけでなく、のうの動きを活発にする働きもあります。よくかむと、よいことがたくさんあるので、かまなきャソンですよ!</p>
2 / 10 (金)	 <p>牛乳 あさりごはん チキンピカタ こまつなソテー 型抜き レアチーズ</p>	<p>No.159</p> <p>今日は、「チキンピカタ」というお料理です。みなさんは、食べたことがありますか?</p> <p>ピカタは、イタリアという国の料理で、「ピッカータ」ともいいます。お肉や魚などの材料に、たまごとチーズの入った衣をつけてやいたものです。今日はチキン(とりにく)ですが、お魚や野菜でもおいしくできます。</p>
2 / 14 (火)	 <p>牛乳 あさりのトマト スパゲッティ 焼肉サラダ 手作り ガトーショコラ</p>	<p>No.161</p> <p>今日はあさりのスパゲッティ。あさりには、貧血を予防する栄養が多く、成長期のみなさんにはたくさん食べてもらいたい食品のひとつです。のこさず食べてくださいね。</p>
2 / 28 (火)	 <p>牛乳 ごはん 味噌いり 菜の花の 和え物 手作り チーズケーキ</p>	<p>No.171</p> <p>今日のあえものには、菜の花を使っています。黄色い菜の花がさきはじめると、「春がきたな～」と思いますが、今日のように食べる時には、花が咲く前のものを使います。ちょっとにがみがあるので、マヨネーズで和えて食べやすくしました。</p> <p>今しか食べられない旬の野菜なので、しっかり食べてくださいね。</p>

* Let's cooking *

～給食レシピ紹介～

つくり方
教えて～！

の声をもらった給食レシピを紹介していきます。
ぜひお家で作ってみてくださいね☆

※注：給食レシピは、大量調理での分量となっておりますので、分量どおりでは味が薄い場合もあります。調味料は、ご家庭で調節してお試しください。

【 米粉のカスタードクリーム 】

米粉を使った簡単カスタードクリーム。給食では、パンにはさんだり、フルーツを入れてデザートにしたいと大活躍のクリームです！！(1/26)

分量	作り方
牛乳 100g たまご 1個 砂糖 大さじ2強 米粉 12g バター 5g バニラエッセンス 適量	① バターとバニラエッセンス以外の材料をすべてあわせておく。 ② 鍋に①を入れて火にかけ、へらでかき混ぜながら加熱する。 ③ かたまってきたら、焦げないように注意しながらよく練り、バターとバニラエッセンスを加える。 ④ ボウルなどにあけ、冷ます。

【 ひじきと大豆のたまご焼き 】

給食試食会でも、好評をいただきました！具がたっぷり入り、しっかりした味付けのたまご焼きは、おなか大満足のおかずになります。お弁当のおかずにもぴったり♪(1/19)

分量	作り方
豚ひき肉 80g 玉ねぎ 80g にんじん 40g ひじき(乾) 4g 大豆(乾) 20g 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 たまご 4個 いため油 適量	① ひじきは、水でもどしておく。大豆は一晩水に漬けておき、下ゆでをする。(水煮のものでもOK！) ② たまねぎ・にんじんは粗みじん切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、豚挽き肉・たまねぎ・にんじん・ひじき・大豆を順にいため、調味料を加えて煮る。 ④ ③の汁気がなくなってきたら、といたたまごを一気に加える。 ⑤ 少し固まってきたら型に流し、オーブンで焼く。(180度で20分くらい) ※ ふつうのたまご焼きのように、フライパンで焼いても簡単にできます。

