

食育だより

10月号

調理コンテストレシピ

最優秀賞

8月に行われた「学校給食調理コンテスト」で、和田小学校は最優秀賞を頂きました。

献立は給食委員の青木さん、竹澤さん、村田さんが考えたものです。地場産物を多く取り入れ、グリーンカーテンで育てたゴーヤをマーボー豆腐に入れて食べやすいようにしたり、魚をすり身のフィッシュバーグにして魚の臭みを抜く工夫をして食べやすくしました。



【児童の感想】

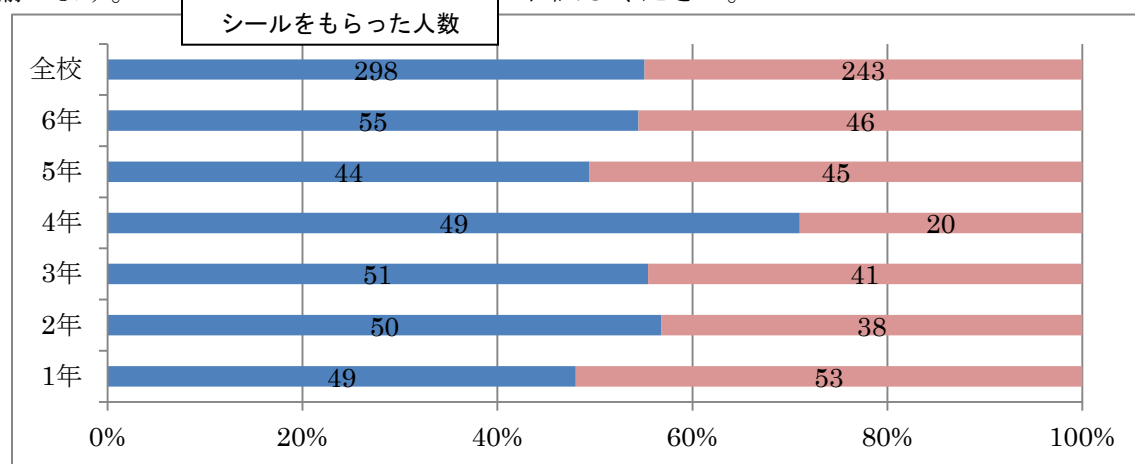
今日の給食はとてもおいしかったです。特に私はフィッシュバーグがおいしかったです。魚は骨があってあまり好きでないけれど、フィッシュバーグはふつうに食べられるので一番いいと思いました。

次にいいと思ったのは、ゴーヤマーボーです。ゴーヤは苦いので苦手だったけれど、苦みがなくとてもおいしく食べられました。

私は苦手な食べ物が多いので、今日の給食のように工夫して食べて、苦手な食べ物を少しずつ減らしていきたいと思いました。(5の2)

「朝食ふりかえり」6月もりにこウィークの結果です。

昨年よりどの学年も(1年以外)シールをもらった割合が増えています。5群を揃えるのは難しいとのご意見がありますが、具だくさんの味噌汁やスープを作ると簡単に揃います。お試してください。



| 献立名 | 食品名 | 4人分 g | 調理法 | | |
|-------------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ルビー ピラフ | 精白米 | 2合 | ①米をかしく。 ②ハム、トマト、たまねぎは、あらみじん切りにする。 ほうれん草は、茹でて2cm位に切る。コーンは、解凍しておく。 ③炊飯器に米、ハムたまねぎ、コーン、調味料を入れて炊く。 ④炊きあがったらほうれん草を混ぜる。 | | |
| | コンソメ | 2こ | | | |
| | ハム | 1枚 | | | |
| | 越のルビー | 2こ | | | |
| | たまねぎ | 1/3こ | | | |
| | ほうれん草 | 1/5束 | | | |
| | コーン冷 | 大さじ1 | | | |
| | バター | 小さじ1 | | | |
| | 塩・こしょう | 少々 | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | 4本 | |
| | | フィッシュバーグ | | 小1尾 | |
| | 野菜添え | 塩 | | 1つまみ | ①鯖は、皮と骨を取り、ミキサーにかける。 ②しょうがは、すりおろして絞る。 ③ねぎは、小口切りにする。 ④①の鯖に、②と③、調味料、米粉を混ぜ、ハンバーグ型にする。 ⑤④を熱湯に入れ茹でる。 ⑥水菜は3cmに切る、きゅうりは太めせん切りに切り茹でる。 ⑦水菜ときゅうり、越のルビーを添える。 ⑧越のルビードレッシングをかける。 |
| | | しょうゆ | | 小さじ1 | |
| 米粉 | | 大さじ2 | | | |
| しょうが | | 1かけら | | | |
| ねぎ | | 1/5本 | | | |
| 越前水菜 | | 1/5束 | | | |
| きゅうり | | 1本 | | | |
| 越のルビー | | 4こ | | | |
| 越のルビードレッシング | | 大さじ2 | | | |
| ゴーヤ マーボー | | 豚ひき肉 | 60 | ①しょうが、にんにくはみじん切りにする。 ②豆腐は、角切りにする。 ③にがうりは、縦半分にしてわたを取り5ミリくらいにスライスする。 ④ねぎは、小口切りにする。 ⑤にんじん、たまねぎは、あらみじんに切る。 ⑥油を熱し、しょうが、にんにくを炒め香りをだし、次に肉を炒める。 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、にがうりを炒める。 ⑦野菜に火が通ったら調味料を入れる。 ⑧豆腐を入れ煮込む。 ⑨味を調え水どきした米粉でとろみをつける。 | |
| | しょうが | 1かけら | | | |
| | にんにく | 1ぺん | | | |
| | 甘味噌 | 大さじ1 | | | |
| | しょうゆ | 大さじ1 | | | |
| | 唐辛子 | 少々 | | | |
| | 酒 | 小さじ1 | | | |
| | 木綿豆腐 | 1丁 | | | |
| | にがうり | 1/2本 | | | |
| | ねぎ | 1本 | | | |
| | にんじん | 1/4本 | | | |
| | たまねぎ | 大1/2こ | | | |
| | なたね油 | 小さじ2 | | | |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | | | | |
| 米粉 | こさじ1 | | | | |
| くだもの | メロン | 1/16こ | ①メロンを1/16に切る。種を取る。 | | |