

給食テーマ【 東京産の食材を使用した献立③ 】

中野区 (小学校) 給食レシピ

料理名/材料名	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
【牛乳】				
牛乳	206	4本		
【トビウオとムロアジのミートソーススパゲッティ】				①スパゲッティはゆでて、塩こしょう、油をからめる。 ②油でにんにくを炒め、香りがたってきたらひき肉、トビウオミンチ、ムロアジミンチを入れてほぐしながら炒める。 ③ナツメグ、玉ねぎ、にんじん、セロリーを加えさらに炒める。 ④トマト類を加え酸味が飛びまで煮込み、味付けする。 ⑤仕上げにパセリとチーズを加える。 ※スパゲッティとミートソースは別の容器に配缶し、食べる時にスパゲッティにソースをかける。
スパゲッティ	50	200g		
塩	0.1	少々		
黒こしょう	0.02	少々		
油	1	小さじ1		
油	0.5	小さじ1/2		
にんにく	0.4	1/4かけ	みじん切り	
玉ねぎ	50	1/2個	みじん切り	
にんじん	15	6cm	みじん切り	
セロリー	5	1/5本	みじん切り	
★トビウオミンチ	10	40g		
★ムロアジミンチ	10	40g		
豚ひき肉	20	80g		
トマト水煮	50	200g		
トマトピューレ	15	60g		
黒こしょう	0.03	少々		
ナツメグ	0.02	少々		
バジルみじん	0.02	少々		
オレガノみじん	0.02	少々		
ローリエ	0.01	少々		
塩	1	小さじ2/3		
パセリみじん(乾)	0.1	少々		
粉チーズ	2	大さじ1と1/3		

【明日葉とツナのサラダ】				①にんじん、キャベツ、明日葉の順にゆでる。 ②流水で冷やし、水気をきる。 ③玉ねぎ、しょうが、調味料を加熱、冷却しドレッシングを作る。 ④食べる直前に、野菜、ツナ、③のドレッシング、刻みのりを和える。
★キャベツ	20	2枚	短冊切り	
にんじん	10	4cm	せん切り	
★明日葉	10	2本	2cm幅	
ツナ	5	20g		
玉ねぎ	1	少々	おろす	
しょうが	0.2	少々	おろす	
塩	0.25	少々		
酢	2	大さじ1強		
砂糖	1	小さじ1強		
しょうゆ	2	大さじ1弱		
ごま油	0.5	少々		
★刻みのり	0.5	1g		

【八丈フルーツレモンケーキ】				①卵と砂糖を混ぜ合わせる。 ②①と他の材料をさっくりとすべて混ぜ合わせる。 ③クッキングシートを敷いた天板に生地を流し込む。 ④140℃で30分焼く。 ⑤熱いうちに表面にアルミホイルをかぶせ、そのまま十分に冷ます。 ⑥完全に冷めたら、切り分ける。
薄力粉	20	80g	ふるう	
ベーキングパウダー	1	4g	ふるう	
卵	5	20g	攪拌しこす	
砂糖	10	40g		
牛乳	15	60g		
無塩バター	3	12g	湯せんで溶かす	
生クリーム	2.5	10g		
★八丈フルーツレモン	1.5	6g	皮をおろし絞る	
ラムホワイト	0.1	0.4g		

＜献立紹介・ポイント＞★は東京産の食材です。
 小学4年生が社会科で八丈島について学習する時期などに合わせて八丈島の食材を使用した給食を実施したりします。
 八丈島の「トビウオ」は、「八丈春トビ」とよばれ、2～5月が旬です。給食では、その時季に獲れたとびうおを冷凍したものを使用しています。「ムロアジ」は、くさやの原料になる魚です。給食では、この「トビウオ」や「ムロアジ」のミンチををひき肉のように様々な料理に使用しています。
 「明日葉」は、苦みがあるのが特徴です。その絶妙な苦みが美味しさですが、苦手な子どもたちもいます。ツナや刻みのりと和えたり、ドレッシングにたまねぎやしょうがを使用することで、苦みが和らぎます。
 「八丈フルーツレモン」は、まるやかな酸味とジューシーさが楽しめる、樹上で完熟させたレモンです。レモンの皮独特の苦みがないので、実も皮もまるごと料理に使用できます。果実の大きさは普通のレモンの2～3倍です。

エネルギー 659 kcal
 たんぱく質 28.2 g
 脂質 27.7 %
 食塩 2.1 g
 令和元年度 中野区学校栄養士研究会