

給食だより

江東区立東陽中学校
令和2年4月10日
栄養士 花木侑利子

今回の給食だよりは、休校の臨時号です。給食のメニューを紹介いたします。ご家庭での食事にご活用ください。

サケの香味焼き (給食で4人前)

材料	分量	作り方
サケの切り身	4切れ	①Aをすべて混ぜて、下味を作る。 ②サケにAをぬって、30分～半日おく。 ③焦げないように焼く。
A しょうがのすりおろし(チューブ可)	小さじ1弱	
A にんにくのすりおろし(チューブ可)	小さじ1/2	
A 長ネギのみじん切り	10cmくらい	
A 酒	小さじ2・1/2	
A しょうゆ	大さじ1/2	
A みそ	大さじ1	
A 上白糖	大さじ1	[栄養士より] にんにくみそ味で、ごはんが進む魚料理です。魚のアブラは、血をさらさらしてくれます。



はりはりサラダ (給食の小皿で4人前・出来上がり量の目安200g)

材料	分量	作り方
切り干し大根	10g	①切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。はるさめは、袋の表示に従ってゆでて戻し、食べやすい長さに切る。
緑豆はるさめ	16g	
ハム	1枚と1/2枚	②キャベツは細い短冊切り、にんじんは千切り、さっとゆでて冷ます。(電子レンジでOK) きゅうりは輪切り、ロースハムは短冊切りにする。
キャベツ	葉1枚	
にんじん	1cm	③Aを混ぜてドレッシングを作る。
きゅうり	2cm	
ちりめんじゃこ	12g	④味をみながらドレッシングとあえる。
A ごま油	小さじ1	
A 酢	小さじ1	
A しょうゆ	小さじ2	
A 三温糖(上白糖)	小さじ1	
A 塩(味をみてから)	少々	



[栄養士より]
切り干し大根と春雨の食感を楽しむサラダです。他の野菜がそろわなくてもある野菜で大丈夫です。

免疫力を高めるには、食事が役に立ちます。さまざまな食べ物を少しずつ食べることで、栄養バランスがよりよくなって強い体になります。ふだんの給食では、特にいも類、豆類、海そう、きのこ、種実類が不足しないように心がけて献立を考えています。

小魚と大豆の揚げ煮 (給食で4人前・出来上がり量の目安80g)

材料	分量	作り方
ゆで大豆	70g	①ゆで大豆は水気を切って、かたくり粉をまぶして油でカラッと揚げる。食べる小魚も揚げる。
かたくり粉	小さじ1	
食べる小魚(小さめのもの)	12g	②Aを入れて煮立たせ、①からめる。 ※タレがまんべんなくからまないときは、調味料の量を調整してください。
A しょうゆ	小さじ1	
A 上白糖	小さじ1	③仕上げに白ごまをまぶして完成。
A みりん	小さじ1/2	
白ごま	少々	



[栄養士より]
大豆なしで、「小魚の揚げ煮」でもおいしいです。小魚だけなら、小魚に少量のサラダ油をまぶしてから、150度くらいのオーブンで10～15分くらいカリッと焼くと、揚げずにすみます。小魚でカルシウムを取って、骨を丈夫に☆ごはんのお供、おやつにどうぞ。

ご家庭だったら・・・

- じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくくてO。ビタミンCは粘膜の健康維持に役立ちます。今の時期なら、新じゃがいもを使ってそぼろ煮などはいかがでしょう。
- 豆類なら、ミックスビーンズや大豆の水煮をサラダに混ぜて、豆サラダに。ゆでてある市販品を使って手軽に栄養アップ。
- 海そうなら、カットわかめを汁物にプラスするだけ。
- きのことなら、食べやすい大きさに分けて、密閉袋に入れて冷凍庫へ。いちいち買うために外出せすにすみます。複数のきのこを混ぜて冷凍きのこミックスにして、炒め物、汁物に活用を。
- 種実なら、すりごまをみそ汁に入れて、香ばしいごまみそ汁に。おやつにアーモンドなどのナッツを食べてもいいですね。