

給食だより

江東区立東陽中学校
令和2年5月12日
栄養士 花木 侑利子

給食レシピの紹介です。

マーボー豆腐 (給食で4人前・たっぷりできる量です)

材料	分量	つくり方
サラダ油	少々	(切り方)
にんにく	1g	にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
しょうが	4g	たまねぎ、にんじん、戻した干しいたけ、たけのこ水
トウバンジャン	小さじ1/3	煮は粗みじん切りにする。
長ねぎ	1/4本(28g)	豆腐は角切り、にらは2cm幅に切る。
ふたひき肉	120g	
たまねぎ	1玉(200g)	①油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャン、長
にんじん	1/4本(50g)	ねぎを炒める。ひき肉を入れ肉がほぐれたらたまねぎを
干しいたけ	中1枚(2.5g)	加え、さらに炒める。にんじん、しいたけ、たけのこを
たけのこ水煮	1/4個(50g)	炒める。
砂糖	大さじ1弱	②さとう、しょうゆ、酒、赤みそ、テンメンジャン、だ
しょうゆ	大さじ2強	し汁を加えて煮る。
酒	大さじ1/2	③豆腐を加える。
赤みそ	大さじ1強	④沸騰させ、水溶きかたくり粉を入れる。
テンメンジャン	大さじ1と1/3	⑤にら、ごま油を入れて仕上げる。
和風だし汁	80g	
豆腐	700g	
にら	20g	
かたくり粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	
ごま油	少々	



野菜がたっぷりのマーボー豆腐です。
辛くしたいときは、トウバンジャンを焦がさないように長めに炒めると辛みを引き出せます。玉ねぎをしっかりと炒めるとコクがでると思います。

ナムル (給食で4人前)

材料	分量	つくり方
もやし	1袋(240g)	(切り方)
にんじん	4cm(40g)	にんにくはみじん切りにする。
こまつな	5枚位(60g)	にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
サラダ油	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	①サラダ油、ごま油でにんにくを炒める。調味料を入れ
にんにく	1かけ	て煮立たせる。
トウバンジャン	少々	②もやし、にんじん、小松菜はゆでる。
しょうゆ	大さじ1	③①のドレッシング、ゆでた野菜、白ごまを混ぜる。
塩	少々	
白ごま	小さじ2	



給食でも人気の野菜のおかずの一つです。野菜は火を通すとかさが減ってたくさん食べることができます。

プラスワンプロジェクトが始まっています！！

農林水産省は、酪農家を支えるために、牛乳やヨーグルトを普段より1本多く消費することを推進する「プラスワンプロジェクト」を先月21日から開始しました。

●「日本の牛乳」にいま起きていること●

「学校の給食のストップ」
「レストランなどの飲食店の休業」

牛乳や乳製品の
消費が減っています。

牛は生き物です。牛乳の消費が減っても、
お乳をしぼらないと病気になってしまいます。

※牛乳の生産は4月下旬～6月中旬に
ピークをむかえ、
たくさんの牛乳が作られます。

このままだと
せっかくしぼった牛乳を
捨てなければならないことに

私たちができること

もう1杯の牛乳

もう1皿のヨーグルトや乳製品

もう1皿の乳製品をつかった料理

を食べて、新型コロナが終息した後も、全国の牧場が続けられるように応援しよう！

酪農家を支えることや食品ロスを減らすことが目的とされていますが、成長期のみなさんにとって牛乳・乳製品をとることは、カルシウムで骨を丈夫にすることにつながっています。世の中のため、そして自分の健康のために牛乳を飲みましょう。

牛乳を飲むことができない体質の人は、カルシウムを多く含む食品を食べて、骨を丈夫にしましょう。(カルシウムが多い食品：ししゃもや食べる小魚、大豆や豆製品、小松菜などの青菜)

こんな料理はいかがですか？(インターネットなどで色んな料理を探してみてください。)

【シチュー・グラタン】ジャガイモや野菜が牛乳との相性バツグン！

【ココア】牛乳が苦手な人も、ココアなどを溶かすと飲みやすいのでは？

【プリン】卵と牛乳、砂糖を混ぜて、蒸すとぷるんぷるんに。

マグカップに入れてレンジでも簡単。

【ラッシー】インドのさっぱりとしたドリンク。

牛乳、ヨーグルト、砂糖を混ぜるだけで本格派の味に。



栄養士は牛乳をたっぷり使って「牛乳わらびもち」を作ってみました。これもおすすめです。↑