

# 5月 給食だより 3号

5月19日  
流山市立北部中学校

長い休校で、生活リズムがくずれていませんか？そのような時、食事を朝・昼・晩と、きちんととるように心がけるだけでも生活が整ってきます。特に朝食は大事です。毎日少しでもいいので食べるようにしましょう。

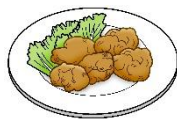
そして、食事を考えるのが面倒だなと思うこともあるかと思いますが。そのような時は、和食・洋食・中華と繰り返し作ったり、今日は魚！今日は肉！と決めておくだけでも食事作りのヒントになります。

給食を考える時は、栄養価の他に週に2回以上和食にする、魚は2回、揚げ物は続かないなど、いろいろな決めごとをして組み合わせていきます。そして、行事食や郷土料理、他にも食事を通して様々なことを感じられるように心がけています。また給食が再開したら、それらを感じながら給食を楽しんでくれると嬉しいです。

白いごはんに合います！

## 鶏のねぎ味噌焼き（4人分）

- |           |      |    |
|-----------|------|----|
| ・鶏肉       | 8切   | 下味 |
| （一口大の大きさ） |      |    |
| ・酒        | 大1   |    |
| ・しょう油     | 小1   | A  |
| ・長ねぎ      | 1/6本 |    |
| ・しょうが     | 1かけ  |    |
| ・酒        | 小1   |    |
| ・みそ       | 大1   |    |
| ・砂糖       | 大1   |    |
| ・しょう油     | 小1   |    |
| ・みりん      | 小2   |    |



たれは、ゆずやレモンのすりおろしを混ぜたり、具にきのこ類を加えたり、いろいろアレンジしても美味しいです。

〈作り方〉

- ・ビニール袋に鶏肉と酒・しょう油を入れてもみこみ、10分ほどおく。
- ・長ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ・下味をつけた鶏肉を耐熱皿にうつし、ラップをかけて600Wで1分を2回、電子レンジにかける。（この時点で完全に火が通らなくても大丈夫です）
- ・長ねぎ、しょうがの汁、Aの調味料、電子レンジにかけた時にでた肉汁（大1）を混ぜておく。
- ・アルミホイルに肉を並べて、上にたれをかけて、魚焼き器かトースターで焼き目がつくまで焼いたら、出来上がり。（肉に火が通る前に焦げないように火加減に注意してください）

付け合わせにトマトやゆで野菜を添えると、彩りもきれいです。

和食の定番、給食でも人気です

## 肉じゃが（4人分）

- |         |        |
|---------|--------|
| ・豚肉     | 50g    |
| ・油      | 大1     |
| ・じゃが芋   | 3個     |
| ・人参     | 1/3本   |
| ・玉ねぎ    | 1/2個   |
| ・しらたき   | 1/2袋   |
| ・さやいんげん | 3本     |
| ・しょう油   | 大1 1/2 |
| ・砂糖     | 大1 1/2 |
| ・みりん    | 小1     |
| ・酒      | 小1     |



豚肉をツナや明太子にしても、変わった味で美味しいですよ。仕上げにバターを入れても、コクがでます。

〈作り方〉

- ・じゃが芋は乱切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは短冊切りにしておく。
- ・しらたきは4cmほどに切り、下ゆでしておく。（こんにゃくを固める凝固剤の臭みをとるためにする下処理です）
- ・さやいんげんはゆでて、斜め切りにしておく。
- ・鍋に肉と油を入れて炒める。
- ・人参、玉ねぎ、じゃが芋を入れて炒める。
- ・じゃが芋のまわりが少し透明になったら、材料がかぶるくらいの水を入れて中火にかける。
- ・じゃが芋の火が通ったら、砂糖、しょう油、酒、みりんの順に入れる。（味見をして、味を整えましょう）
- ・煮汁が少なくなると、味がよく味がしみたら出来上がり。