

《給食献立の紹介》

中学校



《献立名》

ごまみそうどん・牛乳
子持ちししゃもフライ
切り干し大根のサラダ

《ワンポイント》

かむ力を育てることを意識した献立です。

きのこには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は体の中で分解されにくいいため、よくかんで細かくしてから飲み込む必要があります。

『ごまみそうどん』



川口市マスコット「きゅほろん」

《材料 4人分》

うどん	4人前	白炒りごま	小さじ4
鶏むね肉（こま切れ）60g	60g	白すりごま	大さじ2
だいこん（いちょう切り）	60g	赤みそ	小さじ2
にんじん（いちょう切り）	40g	白みそ	大さじ2と1/2
長ねぎ（スライス）	16g	★砂糖	小さじ2
ほうれんそう（下茹で2cm幅）	40g	だしのもと	小さじ1と1/3
油揚げ（短冊切り）	16g	しょうゆ	大さじ1
ぶなしめじ	40g	みりん	小さじ2
干しいたけ（水で戻す・せん切り）2g		水	640cc

《作り方》

- ① うどんは事前に茹でておく。
- ② 鍋に水をはり、沸騰したら肉を入れる。
- ③ 煮立ったらアクをとり、だいこん、にんじんを加え、中火で煮込む。
- ④ ③に火が通ってきたら、残りの野菜と油揚げ、きのこを加える。
- ⑤ ★の調味料を入れ、味を調整する。
- ⑥ 茹でておいたうどんを加え、弱火で2分ほど煮込む。



《献立名》

ごはん・牛乳・けんちん汁
豚肉のゆず香和え・きんぴられんこん

《ワンポイント》

もも肉はたくさん使用する筋肉であるため、かみ応えがあるのが特徴です。

様々な調理方法がある中で、「揚げる」調理方法では、食品の水分が抜けて衣のサクサクとした食感とお肉の歯ごたえを感じることが出来ます。

『豚肉のゆず香和え』



《材料 4人分》

豚もも肉（角切り）	200g
片栗粉	20g
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ2と小さじ1
しょうゆ	大さじ1と小さじ1/3
酒	小さじ1
ゆず果汁	小さじ1と1/3

《作り方》

- ① 豚肉に片栗粉をまぶして衣をつける。
- ② 約180℃の油で約4分～5分揚げる。
- ③ ★の調味料を鍋で熱し、砂糖が溶けて煮詰まってきたら火からおろす。
- ④ 揚げた豚肉に③のソースを和える。

※どちらの献立も、ご家庭でつくりやすいよう変更しております。