

# ☆ 給食献立の紹介 ☆

「まごわ(は)やさしい」食材を使った、給食の人気メニューを紹介します。「まめ(豆類)、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、やさい(野菜類)、さかな(魚類・小魚類)、しいたけ(きのこ類)、いも(いも類)」は、毎日の食事に積極的に取り入れたい、日本伝統の食材です。

## 魚のごまみそあえ



ごはん・牛乳・魚のごまみそあえ  
せんべい汁

### 《ワンポイント》

給食では、魚が苦手な児童でも食べやすいよう、骨を除いて角切りにしたものを使い、「ごまみそだれ」で和えています。ご家庭では、切り身のままで作り、たれをかけてもよいでしょう。

### 《材料 4人分》

たら(切り身)	4切れ	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A {	砂糖	大さじ1と2/3
	みりん	小さじ1強
	しょうゆ	小さじ1
	白みそ	大さじ1強
	水	大さじ2
	白いりごま	大さじ1

### 《作り方》

- ①たらを一口大に切り、片栗粉をまぶす。170~180℃の油で火が通るまで揚げ、油をきる。
- ②小鍋にAの調味料と水を入れて加熱し、砂糖が溶けたら、ごまを加えてたれを作る。①をたれで和える。

## ポークビーンズ



揚げパン・牛乳・ポークビーンズ  
みかん

### 《ワンポイント》

手間がかかりますが、乾燥大豆を炒ってから煮るのが、給食ならではのおいしさの秘訣。ご家庭では、水煮大豆を使うと手軽に作ることができます。  
\*水煮大豆は乾燥大豆の倍量使用して下さい。

### 《材料 4人分》

豚もも肉(こま切れ)	100g
玉ねぎ(さいの目切り)	中1個
にんじん(いちょう切り)	小1本
じゃがいも(一口大に切る)	小2個
マッシュルーム水煮	50g
乾燥大豆	60g
砂糖大さじ1/2	塩・こしょう少々
コンソメ1個(5g)	ケチャップ大さじ4
ウスターソース	小さじ1弱
油	小さじ2
水	2カップ~

### 《作り方》

- ①鍋に油小さじ1を熱し、大豆を中火でうっすらこげめがつくまで炒め、水2カップを加え、弱火でやわらかくなるまで40分~1時間煮る。豆と煮汁を分けておく。
- ②別の鍋に油小さじ1を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒める。大豆の煮汁と水を合わせて1カップとコンソメを入れ、じゃがいも、マッシュルームを加えて煮る。
- ③具材が煮えてきたら、砂糖、ケチャップ、ソース、大豆を加えて煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

\*給食の分量や作り方を、家庭で作りやすいようにしてあります。