



4月給食だより

その2

2020年4月25日
町田市立町田第三小学校

早寝・早起き・朝ごはん

臨時休校が続いていますが、皆さんお元気ですか？元気に過ごすポイントの一つに、規則正しい生活があります。「早寝・早起き・朝ごはん」をすると、規則正しい生活になりやすいです。

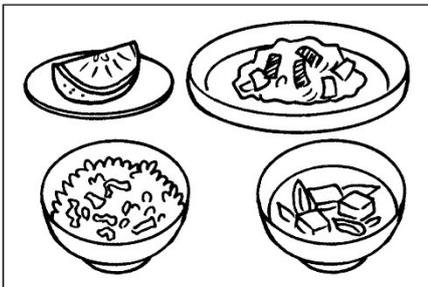
更に、1日を元気に過ごすために、朝ごはんの内容も重要です。主食（ご飯・パン・シリアル・麺など）の黄色の仲間、主菜（肉・魚・卵・豆・乳製品など）の赤の仲間、副菜（野菜、果物）の緑の仲間をそろえると、栄養バランスがよくなります。これは、忙しい日などは、卵かけご飯と野菜たくさんのみそ汁（前の日の夕食で作ったものを再加熱する）でもそろえられます。その時、卵を割るのを自分で試みるのも良いですね。



下記に朝ごはんレシピも載せましたので、参考になさってください。



朝ごはん レシピ



エネルギー量
約487kcal

- 1** 梅ごはん **2** 豆腐とねぎのみそ汁
3 卵の炒め物 **4** オレンジ

材料(ひとり分)

1 ごはん(炊いておく)茶碗1杯・梅干し 1個(大)・青じそ 1枚・白ごま(炒ったもの) 小さじ1 **2** 絹ごし豆腐 1/4丁・ねぎ 5cm程度・みそ(だし入り) 大さじ2/3 **3** 卵 1個・ピーマン 1/2個・ハム 1枚・塩、こしょう 少々・ごま油 小さじ1 **4** オレンジ1/4個

作り方

1 梅ごはん

- ①梅干しの実をほぐし、青じそを洗ってきざむ。
- ②ごはん①と白ごまを混ぜあわせる。

2 豆腐とねぎのみそ汁

- ①小鍋で、湯(200ml・材料外)を沸かす。
- ②豆腐をサイコロ状に切る。ねぎを斜め切りにする。
- ③①に②を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かし入れて火をとめる。

3 卵の炒め物

- ①ピーマンを洗って種を取り一口大に切る。
- ②ハムを一口大に切る。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンとハムを炒める。塩・こしょうをふって味つけをする。
- ④わりほぐした卵を入れて、かき混ぜ、半熟状になったら火をとめる。

次ページに給食メニューの作り方を載せました。日々の食事作りの参考になればうれしいです。

～給食メニューより～

大量調理用の分量ですので、作る際にはご家庭用に加減してください。

魚の磯マヨネーズ焼き(4人分)

白身魚・・・4切れ
 しょうゆ・・・小さじ1
 酒・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1/2
 砂糖・・・小さじ1/4

魚に漬込む★

マヨネーズ・・・40g
 青のり・・・小さじ1

混ぜ合わせる◎

魚に★で下味をつける。魚の上に◎を塗り、焼く。

バンサンスー(4人分)

野菜(人参・キャリ・もやしなど)・・・188g
 春雨(乾燥)・・・12g
 砂糖・・・小さじ1と1/3
 酢・・・小さじ1と1/2
 しょうゆ・・・大さじ1弱
 ゴマ油・・・小さじ1

ドレッシング

からし・・・少々
 野菜は千切りにする。春雨は戻して切る。野菜・春雨を茹でる。ドレッシングを混ぜ合わせ、野菜・春雨と和える。

魚の味噌焼き(4人分)

魚(サワなど)・・・4切れ
 酒・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1と1/2
 みりん・・・小さじ1

下味

酒・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1
 砂糖・・・10g
 しょうゆ・・・小さじ1と1/2
 みそ・・・小さじ2

みそダレ

魚に下味をかけ、30分以上漬込む。
 みそダレを加熱する。魚を焼き、みそダレをかける。

華風漬け(作りやすい量)

きゅうり・・・1本(乱切り)
 大根・・・1/4本(厚いちょう切り)
 塩・・・小さじ1/4
 しょうゆ・・・大さじ1
 ゴマ油・・・小さじ1/2
 一味とうがらし・・・少々
 白ごま・・・小さじ2/3

★

野菜を切る。(給食ではさっとゆでる。)★を混ぜ合わせ、野菜を漬込む。

抹茶ケーキ(卵1個分)

薄力粉・・・175g
 上新粉・・・42g
 ベーキングパウダー・・・大さじ1/2

★

たまご・・・1個
 抹茶・・・小さじ1/2 ★
 サラダ油・・・63g
 砂糖・・・70g
 牛乳・・・140g
 生クリーム・・・63g

★を混ぜてふるう。他の材料を混ぜ合わせ、★も混ぜ合わせる。天板にオープンシートを敷き、生地を流しいれる。オーブンで焼く180度20分ほど焼く。

**食事の前に必ず手洗いを
 しましょう**

