

# 給食だより

令和5年6月30日  
 新座市立第五中学校  
 校長 伊藤 進  
 栄養教諭 菅沼 美悠

もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みを楽しむためにも、夏休みも健康はかせません。しかし、自由な時間が増え、生活習慣や食生活が乱れがちになります。夏バテをしてしまうことのないよう、夏休み前に夏の食生活を見直し、元気に夏休みを過ごせるようにしましょう。また、夏休みは家で過ごす時間が長くなります。ぜひ、家でのお手伝いもたくさんしてください。

## ～五中☆食育活動報告～

5/16 8,9,10 組さんグリンピースのさやむき

給食の「グリンピースごはん」になりました!。



むいてもらったさやの量は26kg!とても手早く丁寧にむいてくれました。

6/27 8,9,10 組さん枝豆もぎ取り

約300本の枝からもぎ取ってくれました

枝豆はできるだけ枝からもいでからすぐ茹でて食べたほうがおいしいそうです。



6/30 五中ファームのじゃが芋が給食に登場!



7/8 とうもろこしの皮むき 蒸しとうもろこしにして給食に登場する予定です!

五中ファームで8,9,10組の皆さんが芋堀をしている様子です。暑い中、一生懸命掘ってくれました。

## 夏休みはあうちで給食メニューを作ろう

夏休みは家で過ごす時間が多くなります。ぜひ給食メニュー作りにチャレンジしてみてください。作ったらぜひ教えてください!また、知りたいレシピのリクエストもお待ちしています!

### ミートビーンズスパゲッティ 4人分

- ☆スパゲッティ・300g (3束)
- ☆豚ひき肉 200g
- ☆玉ねぎ 260g (大きめ1つ)
- ☆人参 100g (1本)
- ☆切干大根 5g
- ☆大豆 (水煮缶など) (40g)
- ☆サラダ油 (炒め用)・4g (小さじ1)
- ☆しょうが 1g
- ☆にんにく 1g
- ☆トマトチャップ 80g
- ☆トマトジュレ 120g
- ☆ウスターソース 25g (大さじ1と1/2)
- ☆濃口醤油 8g (大さじ1/2)
- ☆赤ワイン 8g (大さじ1/2)
- ☆シュレットチーズ 20g
- ☆塩 3g (小さじ1/2)
- ☆こしょう 少々

ルー用  
 ※なくても  
 作れます。

- 切干大根は水につけて戻し、みじん切りにする。
- 玉ねぎ、人参、切干大根、大豆、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ルーを作る。ルー用の薄力粉、サラダ油をフライパンに入れ、茶色くなるまで炒める。(時間がなかったらルーは作らなくてもOK)
- フライパンにサラダ油(炒め用)を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎ、人参を順に炒める。
- 豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- 調味料を入れ、食材が柔らかくなるまで煮込む。焦げないようにしっかり混ぜる。
- 最後にシュレットチーズを入れ、しっかり溶かす。
- スパゲッティを茹で、盛り付け、ソースをかける。

調味料

### ツナ餃子 4人分 (12個分ぐらい)

- ☆ぎょうざの皮 12枚
- ☆ツナ 80g
- ☆玉ねぎ 90g
- ☆切干大根 5g
- ☆塩 1g
- ☆こしょう 0.2g
- ☆水溶き小麦粉 少々

具

- 玉ねぎはみじん切り、切干大根は水で戻してよく絞ってみじん切り、ツナは汁をよく切る。
- 具の材料をよく混ぜ、ぎょうざの皮で包む。
- 分量外の油できつね色になるまで揚げる。180℃5～8分ぐらい

### きな粉トースト 4人分

- ☆食パン 4枚
- ☆バター 50g (マーガリンでも可)※バターが固かったら10秒ぐらい
- ☆グラニュー糖 30g (大さじ3)電子レンジにかけるとやわらかく
- ☆きな粉 20g (大さじ3) なります!

①バター、グラニュー糖、きな粉を混ぜ、パンに塗り、トースターで焼く。

### 小松菜サラダ 4人分

- ☆小松菜 130g (2～3株)
- ☆キャベツ 160g
- ☆人参 25g
- ☆ツナ 70g
- ☆濃口醤油 6g (小1)
- ☆酢 8g (小1と1/2)
- ☆塩 1.8g
- ☆白こしょう 0.15g (少々)
- ☆粉からし 0.5g
- ☆油 15g (大1強)
- ☆砂糖 3g (小1)

ドレッシング

- 小松菜は一口大、キャベツは短冊切り、人参は千切りに切る
- 野菜はさっとゆでる。
- ドレッシングの調味料を混ぜ、野菜、ツナと和える。

### キムチチャーハン 4人分

- ☆米 300g (2合)
- ☆ごま油 8g (小さじ2)
- ☆にんにく 3g
- ☆しょうが 3g
- ☆キムチ 120g
- ☆豚ひき肉 120g
- ☆にら 40g
- ☆塩 3g (小さじ2)
- ☆こしょう 少々
- ☆濃口醤油 26g (大さじ2)
- ☆サラダ油 (卵用) 3g (小さじ1)
- ☆卵 80g (2個)
- ☆塩 (卵用) 少々

- 米を炊いておく。
- 卵を溶き、塩(卵用)をいれる。
- フライパンにサラダ油(卵用)熱し、炒り卵を作り、皿に取る。
- フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。
- キムチとにらを入れ、全体になじむまで少し炒める。
- 炊いたご飯を入れ、しっかり混ぜる。

調味料

### ピザドック 4人分

- ☆ジョパパン 4個
- ☆ウイナー 8本 (短いもの)
- ☆オリーブオイル 5g (小さじ2弱)
- ☆にんにく 2g
- ☆ピーマン 20g
- ☆玉ねぎ 40g (1/4ぐらい)
- ☆ピーマン 20g (1/2個)
- ☆塩 少々
- ☆こしょう 少々
- ☆ホー乱缶 40g
- ☆トマトジュレ 25g
- ☆トマトチャップ 12g
- ☆ピザソース 0.2g (少々)
- ☆シュレットチーズ 60g

- ピーマンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りに切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎ、ピーマン、ピーマンを炒める。
- 調味料を入れ、食材がやわらかくなるまで煮る。
- ジョパパンに③のピザソース、ウイナーをはさみ、チーズをのせる。
- トースターでチーズが溶けるまで焼く。