

給食だより増刊号

— 冬休み号 —

令和 5年12月21日発行
河北町学校給食センター



給食レシピを紹介します



2学期が終了すると、いよいよ締めくくりの3学期です。
年末年始も近づいてきて何かと忙しい時期ですが、この機会を利用して
お子さんと一緒に給食メニューを作ってみてはいかがでしょうか？

★鶏肉の朝鮮焼き【材料 4人分】

・鶏もも肉（切り身）	70g × 4枚	
調味液	・酒	4g（小さじ1）
	・塩	0.3g（少々）
	・こしょう	少々
	・しょうゆ	20g（大さじ1強）
	・砂糖	5.2g（小さじ2弱）
	・ごま油	6g（小さじ2弱）
	・おろし生姜	2g（小さじ1/2弱）
	・おろしにんにく	2g（小さじ1/2弱）
	・唐辛子粉（一味）	少々（辛みはお好みで）

【作り方】

- ① 調味液を混ぜ合わせる。
- ② ①にとり肉を30分くらい漬け込む。
- ③ フライパンに油をしいて焼く。



☆いわしの蒲焼き【材料 4人分】

・いわし（開き）	約40g × 4枚
・片栗粉	36g（大さじ4）
・揚げ油	適量
・砂糖	20g（大さじ2と1/3）
・しょうゆ	20g（大さじ1強）
・酒	12g（大さじ1）
・みりん	12g（小さじ2）
・白いりごま	2.4g（小さじ1弱）

【作り方】

- ① いわし開きに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立たせてタレを作る。
- ③ ①のいわしに②のタレをからめて、白いりごまをふる。

給食では「さんまの蒲焼き」で人気のあるメニューでしたが、ここ数年のさんま不漁と価格の高騰により、いわしに切り替えて実施しています。いわしも、蒲焼きによく合うおいしい魚です。しかも、いわしには血液をサラサラにして脳を活性化させるEPAとDHA（青魚特有の脂肪酸）が豊富に含まれているので、ご家庭でもぜひ食べてほしい魚です。

◇鶏肉のレモン煮【材料 4人分】

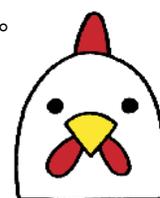
・鶏肉（胸かもも）	240g
・片栗粉／揚げ油	適量
＜タレ＞	
・しょうゆ	12g（小さじ2）
・砂糖	16g（大さじ2弱）
・みりん	6g（小さじ1）
・酒	12g（小さじ4）
・レモン果汁	16g（大さじ1）



【作り方】

- ① 一口大に切った鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② タレの調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②の中に揚げた鶏肉を入れて絡める。

河北町の学校給食人気メニューにいつも登場するのが、鶏肉料理ですが、中でもダントツに登場数が多いのが「レモン煮」です。夏は疲労回復・食欲増進、冬は風邪予防、と一年中愛されています。むね肉やもも肉はもちろん、ささみでもおいしく作れます☆



◆千ピース【材料 4人分】

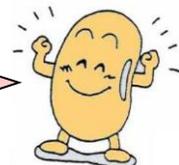
・豚挽き肉	120g
・玉ねぎ	100g（中1/2個）
・ベーコン	32g（約2枚）
・カットトマト	120g
・ゆで大豆	80g（1/2カップ強）
・粒コーン	20g
・おろしにんにく	2g（小さじ1/2）
・パプリカ粉	0.8g（小さじ1/2弱）
・トマトケチャップ	40g（大さじ3弱）
・コンソメ	1.2g
・塩こしょう・唐辛子	少々
・サラダ油	4g（小さじ1）
・パセリ	2g（小さじ2）

【作り方】

- ① 玉ねぎとパセリはみじん切り、ベーコンは5mm幅のスライス、大豆とコーンは水気を切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン・おろしにんにく・豚挽き肉・玉ねぎを入れて炒める。
- ③ トマトを加えて更に炒めたら、大豆・コーン・調味料を加えてミートソースぐらいになるまで煮込み、水気をとばす。
- ④ 最後にパセリを入れ、よく混ぜて出来上がり。



パンにのせたり、ご飯やパスタにかけてもおいしく食べられます。



おお みそ か

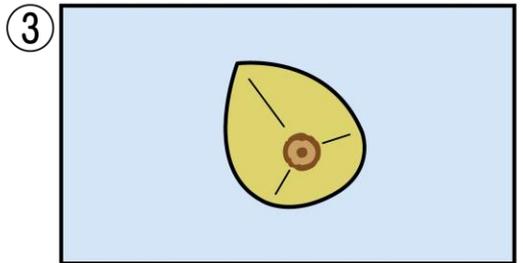
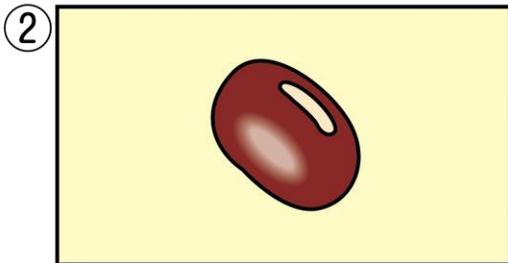
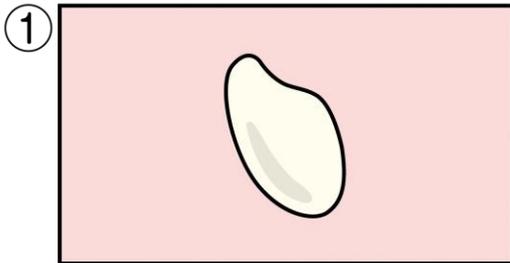
大晦日 3 択 クイズ



Q1 おおみそか 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？



Q2 おおみそか た しゅうかん 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？



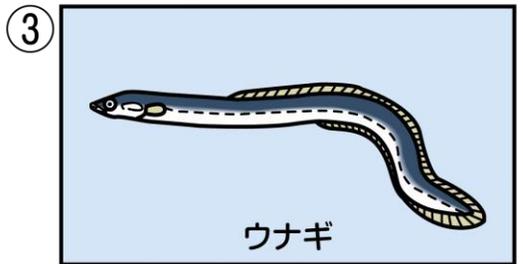
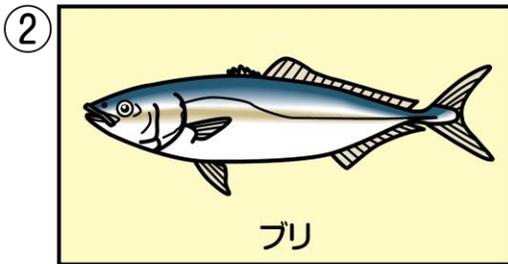
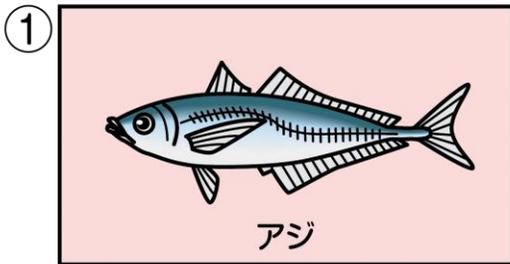
Q3 げんだい じょう 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？



Q4 としこ た ゆらい ひと 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？



Q5 としこ ようい としと ざかな にほん ひがしかわ おお にしかわ おお さかな 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？



こたえ

Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③
Q4=①(細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

