



「くせになる味かみのかわBQグルメ 黒チャーハンメニュー」(上三川町)



- 黒チャーハン
- 牛乳
- 即席漬け
- 中華風コーンスープ
- ヨーグルト



上三川町マスコットキャラクター
「かみたん」

栄 養 価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー…………… 693 kcal
- たんぱく質…………… 24.0 g
- 脂質…………… 16.5 g
- カルシウム…………… 372 mg
- 鉄…………… 2.4 mg
- 塩分…………… 3.4 g
- 食物繊維…………… 4.5 g

上三川町のおいしいものが満載です。

★給食レシピ★

黒チャーハン

「かみのかわ黒チャーハン」を給食用にアレンジしました。スチームコンベクションを活用することで、大量調理でもおいしくヘルシーに仕上がります。

一 材 料 (約4人分)

- ごはん…………… 800g
- 焼き豚…………… 50g
- にんにく…………… 少々
- たまねぎ…………… 1/4個
- かんぴょう…………… 1/2本
- にら…………… 2本
- 油…………… 小さじ1
- 黒チャーハンソース… 大さじ5
- 鶏だし…………… 小さじ1/2
- アスパラガス…………… 3本
- 卵そぼろ…………… 100g
- ミニトマト…………… 8個



● 作り方 ●

- ① かんぴょうは、ゆでて粗めのみじん切りにします。
- ② にんにくとたまねぎはみじん切り、にらは1cm、焼き豚は色紙切りにします。
- ③ アスパラガスはゆでて、斜め切りにします。
- ④ 油を熱して、にんにくとたまねぎをいためます。
- ⑤ ④に焼き豚とかんぴょうを加えてさらにいため、調味料を加えます。
- ⑥ 火を止めて、ごはんを混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥を天板にひろげ、スチームコンベクションで焼きます。(設定温度180℃、加湿10%、加熱時間7分。)
- ⑧ 黒チャーハンを器に盛り、その上に卵そぼろとアスパラガス、ミニトマトをのせます。

※家庭で調理するときは、フライパンを使い⑤でごはんもいためて仕上げます。

※黒チャーハンソースの代用は、ウスターソースや焼きそば粉末ソースでも可能です。



即席漬け

－ 材 料 － (約4人分)

- きゅうり…………… 1 / 2本
- キャベツ…………… 2枚
- にんじん…………… 1cm
- だいこん…………… 2cm
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1 / 2
- 酢…………… 小さじ1 / 2

野菜の歯ごたえを楽しみましょう。

● 作り方 ●

- ① きゅうりは輪切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、キャベツは一口大の角切りにします。
- ② ①をゆで、水気をしぼります。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、野菜をあえます。

中華風コーンスープ

－ 材 料 － (約4人分)

- たまねぎ…………… 1 / 3個
- うらごしコーン…………… 100g
- 粒とうもろこし…………… 100g
- チンゲンサイ…………… 1 / 2株
- ロースハム…………… 2枚
- コンソメ…………… 小さじ1 / 2
- 塩…………… 小さじ1 / 3
- こしょう…………… 少々
- かたくり粉…………… 小さじ1
- 水…………… 400CC

子どもたちが大好きなコーンを使った簡単スープです。

● 作り方 ●

- ① たまねぎはさいの目切り、チンゲンサイは葉を2cm、茎は短冊切り、ハムは色紙切りにします。
- ② なべに水を入れ沸騰させます。
- ③ ②にたまねぎ、ハム、粒とうもろこしを加えます。
- ④ たまねぎがやわらかくなったら、うらごしコーンと調味料を加えます。
- ⑤ チンゲンサイの茎と葉を加えます。
- ⑥ 水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけます。

～黒チャーハンとは～

米、かんぴょう、にら、アスパラガス、トマト、豚肉など町内産の食材をふんだんに使っています。特製黒チャーハンソースで味付けをするので出来上がりは黒いチャーハンです。

平成24年11月に開催されたとちぎ元気グルメまつりで「かみのかわ黒チャーハン」は準グランプリを獲得しました。



栄養教諭からのメッセージ ～良い姿勢で食べましょう～

正しい姿勢で食べることで、かむ力もアップし、胃（お腹）が圧迫されず、食べ物の消化吸収がよくなります。

正しい姿勢のチェックポイント

- ① 背中…………… 背筋を伸ばし、椅子に深く腰掛ける。
- ② ひじ…………… 机にひじをつけて食べない。
- ③ 手…………… 茶わんや汁わんを手にとって食べる。
- ④ 足…………… 足をそろえて床につける。
- ⑤ 体の向き…………… 料理のある方（机）にまっすぐ向く。