



「あったかハッピーもてぎの給食メニュー」 (茂木町)



- 麦入りごはん ● 牛乳 ● 人気No.1 手作りからあげ
- ゆず風味のジャコサラダ ● 茂木の里のキムチ汁 ● いちご



栄養価	
1食分 (小学校中学年)	
● エネルギー	673 kcal
● たんぱく質	28.4 g
● 脂質	25.6 g
● カルシウム	329 mg
● 鉄	2.9 mg
● 塩分	2.7 g
● 食物繊維	4.0 g

あったかハッピーもてぎは、子どもたちが笑顔でのびのび育つまちもてぎのコンセプトです。



★給食レシピ★

人気No.1 手作りからあげ

給食センター人気No.1でリクエスト回数の最も多いメニューです。

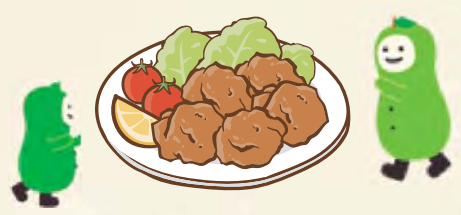
下味・粉つけをして、丁寧に揚げていきます。食べごたえもあって、ハッピーUPメニューです。

－ 材 料 － (約4人分)

- とりもも肉切り身 ……50g × 4
- おろしんにんにく ……小さじ1/2
- おろししょうが ……小さじ1/2
- しょうゆ ……小さじ2
- 酒 ……小さじ1強
- みりん ……小さじ1
- かたくり粉 ……適量
- 揚げ油 ……適量

● 作り方 ●

- ① にんにく、しょうが、調味料を合わせます。
- ② とりもも肉は調味液につけ、よくもみます。その後、20分程度漬けておきます。
- ③ 調味液をきり、かたくり粉をまぶします。
- ④ 油を160℃に熱し、6～7分揚げます。



ゆず風味の ジャコサラダ

－ 材 料 － (約4人分)

- キャベツ……………中3枚
- きゅうり……………1/2本
- ブロccoli……………1/2房
- 粒とうもろこし……………20g
- ちりめんじゃこ……………15g
- ゆず酢……………小さじ1
- 和風ドレッシング……………大さじ2

地元産のゆず酢とちりめんじゃこを使ったサラダです。

● 作り方 ●

- ① キャベツは2cmぐらいのざく切り、きゅうりは輪切りにします。ブロッコリーは小房に分けておきます。
- ② ①と粒とうもろこしをゆで、冷ましておきます。ちりめんじゃこは、湯通しをして、ゆず酢をふりかけておきます。
- ③ 野菜と②をまぜ、ドレッシングであえます。

茂木の里のキムチ汁

－ 材 料 － (約4人分)

- ぶたこま肉……………60g
- 油……………小さじ1
- だいこん……………5cm
- にんじん……………1/2本
- じゃがいも……………中1個
- こんにゃく……………30g
- とうふ……………1/4丁
- にら……………20g
- ねぎ……………1/3本
- 白菜のキムチづけ……………40g
- みそ……………大さじ1と1/2
- キムチのもと……………小さじ2
- 水……………600cc
- かつおぶし……………小袋3袋

茂木町産の野菜をたっぷり使ったキムチ汁です。白菜のキムチづけをかくし味に加えました。味つけは地元のみそを使っています。

● 作り方 ●

- ① だいこん、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにします。こんにゃくは角切り、とうふはさいの目に切ります。
- ② にらは2cm、ねぎは小口切りにします。
- ③ ぶた肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにゃくを油でいため、だし汁を加えて煮ます。
- ④ ③がやわらかくなったら、キムチの素、白菜のキムチづけ、とうふを加えます。
- ⑤ みそを加え味を調え、最後に、にら、ねぎを加えます。

※だし汁は、沸騰した湯にかつおぶしを加え、1～2分煮てだし汁をとります。このときだし用の袋を使うと片付けも簡単です。煮干しでだしをとるときも便利です。

～リクエスト献立について～

リクエスト献立は、町内の小中学校7校それぞれが、学校の創意工夫で作成したものを給食の献立として取り入れています。献立の決定は、全校生へのアンケートにより決めた献立や給食委員会が中心となって決めた献立など様々です。献立作成にこめた思いや児童生徒へのメッセージも添えられています。また、当日の放送資料として活用しています。



栄養教諭からのメッセージ ～作って食べよう～

食べることは、生涯続くことです。健康的な生活を送るためにも「食」は欠かすことができません。おいしく作っておいしく食べる、楽しく食べる事を基本に、自分自身で料理が作れるといいですね。

料理のきっかけは、給食のメニュー？大好きなメニュー？お弁当メニュー？なんでもいいでしょう。料理できるメニューを一つずつ増やして、「自分で作って食べる」スキルを身につけて欲しいと思っています。料理は楽しい、食べることはおいしいですね。