



「野木の恵みで笑顔いっぱいメニュー」 (野木町)



- ビスキュイパン
- 牛乳
- トマトぶっかけうどん
- ブロッコリーのサラダ



野木町マスコットキャラクター
「のぎのん」

栄養価

1食分 (中学校)

- エネルギー…………… 812 kcal
- たんぱく質…………… 27.3 g
- 脂質…………… 26.3 g
- カルシウム…………… 336 mg
- 鉄…………… 3.3 mg
- 塩分…………… 3.5 g
- 食物繊維…………… 7.5 g

平成 26 年 6 月の町のお祭りで登場した「トマトぶっかけうどん」は、学校給食の定番メニューになりました。

★給食レシピ★

トマトぶっかけうどん

給食ではすべての食材を加熱しますが、ご家庭では仕上げのトマトと水菜は、火を通さず生でも食べられます。

－ 材 料 － (約4人分)

- ゆでうどん…………… 800g
- 油…………… 小さじ1
- ぶたこま肉…………… 60g
- おろしにんにく…………… 大さじ1
- なす…………… 1本
- たまねぎ…………… 1/6個
- しめじ…………… 1/2房
- 塩・こしょう…………… 少々
- トマト (煮込み用) …… 中玉1個
- 水…………… 400cc
- かつおぶし…………… 小袋3袋
- しょうゆ…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1/2
- 水菜…………… 20g
- トマト (仕上げ用) …… 中玉1個

● 作り方 ●

- ① かつおぶしでだしをとっておきます。
- ② なすは半月切り、たまねぎは短冊切り、しめじは小房に分けます。トマトは湯むきして角切り、水菜は4cmの長さに切っておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、ぶた肉・にんにく・たまねぎ・なす・しめじをいため、塩とこしょうで味付けします。
- ④ ②にだし汁と煮込み用のトマトを入れ、トマトの形がなくなるくらいまで煮込みます。
- ⑤ ③にしょうゆとみりんを加え、味を調えます。
- ⑥ 最後に水菜と仕上げ用のトマトを入れます。



ビスキュイパン

－ 材 料 － (約4人分)

- 丸形パン…………… 4個
- バター…………… 28g
- 砂糖…………… 大さじ3
- 卵…………… 小1 / 2個
- 小麦粉…………… 20g
- アーモンド粉末…………… 24g

丸形パンにビスケット生地をのせて焼いたものです。
手軽に手作り菓子パンが楽しめます。

● 作り方 ●

- ① バターは湯煎でクリーム状にします。
- ② ①に砂糖・卵・アーモンド粉末・小麦粉を加え、ビスキュイ生地を作ります。
- ③ パンに②をのせ、オーブンで焼きます。
(170℃で15分くらい)

ビスキュイパンは、給食でリクエストの多い人気メニューです。



ブロッコリーのサラダ

－ 材 料 － (約4人分)

- ブロッコリー…………… 1 / 2房
- にんじん…………… 3cm
- 粒とうもろこし (缶詰) 20g
- 油…………… 大さじ1弱
- ① 酢…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1弱
- 砂糖…………… 小さじ1 / 3

ビタミンたっぷりのブロッコリーは、どんなサラダにも相性がいいです。

● 作り方 ●

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは千切りにし、それぞれをゆでて、水気を切っておきます。
- ② ①と粒とうもろこしを①の調味料であえます。



～県産小麦うどん～

栃木県産小麦「イワイノダイチ」と「タナイズミ」を使ったうどんは、コシがあり歯ごたえが楽しめます。煮込みうどんにしても、のびにくくおいしくいただけます。

栃木県産小麦「コメカオリ」を使ったパンも給食に登場しています。



栄養教諭からのメッセージ ～盛り付けについて～

料理は、盛り付けの時に「彩り」や「高さ」に気を使うと、味も見た目もアップします。彩りの基本は赤・黄・緑の食材を入れることです。彩りを豊かにすると栄養面でもバランスがよくなります。色彩を楽しむことがいろいろな食材をとるきっかけになり、人の心も体も元気にしてくれます。また、山の形のように「山高」に盛りつけるなど、立体感を持たせて盛り付けすると、料理に動きや表情が出て見た目の華やかさが増します。

普段の食卓に季節の野菜の色彩を取り入れて、目でも食事を楽しみましょう。

