



「那珂川町のおいしいもの ギョウっとメニュー」 (那珂川町)



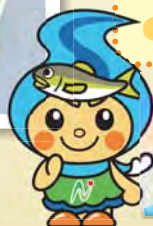
- 麦ごはん ● 牛乳 ● セルフ牛丼 (那珂川町産とちぎ和牛使用)
- のり酢あえ ● 湯波^{ゆば}のみそ汁 ● にっこり梨



栄養価

1食分 (小学校中学年)

- エネルギー …………… 692 kcal
- たんぱく質 …………… 31.3 g
- 脂質 …………… 24.9 g
- カルシウム …………… 392 mg
- 鉄 …………… 3.6 mg
- 塩分 …………… 2.6 g
- 食物繊維 …………… 6.8 g



お米!とちぎ和牛!にっこり梨!
那珂川町のおいしいものがいっぱいだよ!

那珂川町イメージキャラクター「なかちゃん」

★給食レシピ★

牛丼 (那珂川町産とちぎ和牛使用)



一 材 料 (約4人分)

- 牛もも肉スライス …………… 220g
- ごぼう …………… 3cm
- たまねぎ …………… 大1/2個
- しらたき …………… 120g
- サラダ油 …………… 小さじ1/2
- おろししょうが …………… 2g
- 砂糖 …………… 小さじ4
- しょうゆ …………… 大さじ2

那珂川町産のとちぎ和牛を使用した献立です。とろけるようにやわらかいA5ランクの牛肉です。

● 作り方 ●

- ① ごぼうはさがき、たまねぎはうす切りにします。
- ② しらたきは下ゆでし、灰汁(あく)抜きをしてからカットします。
- ③ 油、おろししょうがで牛肉をいためます。
- ④ ごぼう、たまねぎをいためます。
- ⑤ しらたきを加えよくいためます。
- ⑥ 砂糖、しょうゆを加えて味を調えます。



のり酢あえ

那珂川町給食センターで1番人気の、ほうれんそうとツナとのりの和風あえものです。

－ 材 料 － (約4人分)

- ほうれんそう ……………220g
- ツナ (オイル漬) ……………50g
- 刻みのり ……………5g
- しょうゆ ……………大さじ1/2
- 酢……………小さじ1
- 白ごま……………小さじ2

● 作り方 ●

- ① ほうれんそうはゆでて冷水にとり、しぼって2cmに切ります。ツナは軽く油を切ります。
- ② ほうれんそう、ツナ、白ごまを調味料であえます。
- ③ 刻みのりを加えてさっとあえます。

※ご家庭でつくる時には、食べる直前にのりをあえるとベタつきません。

※アレンジで、韓国のにりであえてもおいしいです。

ゆば 湯波のみそ汁

栃木県の特産品の湯波^{ゆば}を使ったいろどりのよい、やさしい味のみそ汁です。

－ 材 料 － (約4人分)

- ゆば……………40g
- 豆腐……………1/4丁
- 乾燥わかめ……………3g
- ねぎ……………3cm
- にんじん……………3cm
- みそ……………大さじ2
- だしの素……………適量
- 水……………500cc

● 作り方 ●

- ① にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、わかめは水で戻します。
- ② 水からにんじんを煮ます。
- ③ 豆腐、ゆばを加えます。
- ④ だしの素、みそを加えて味を調えます。
- ⑤ 仕上げにねぎ、わかめを加えます。

※じゃがいもを入れてもおいしいです。

～那珂川町産とちぎ和牛献立～

那珂川町では、年2回地元和牛を活用した献立を実施しています。A5ランクの和牛で、地元の稲わらやえさ用の米なども使われているようで、やわらかくて、おいしいと評判です。ごはん献立のときは「牛丼」、パン献立のときは角切り牛肉を使った「ごちそうビーフシチュー」です。どちらも子どもたちに大人気です。

にっこり梨も那珂川町産です。



栄養教諭からのメッセージ ～味覚センサー「味らい」～

舌の表面には、味覚を感じるセンサーがあります。それは「味らい」という器官で、たくさんの味覚細胞が集まっています。食べ物をおいしく感じるためには、細かくなった食べ物が唾液と混ざり、「味らい」を刺激することが必要です。奥歯で食べ物をかみ砕くと、「味らい」が味をしっかり感じ、脳に刺激を与えます。食べ物をよりおいしく感じるためにも、よくかんで食べましょう。

